

SPRING EN MIL

10 VECKOR

LÖPSKOLAN

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1	Jogga/gå <i>Totalt 40 min</i> -10 min rask gång - Varva 3 min jogg med 2 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 40 min</i> -10 min rask gång - Varva 3 min jogg med 2 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 40 min</i> -10 min rask gång - Varva 3 min jogg med 2 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång
2	Jogga/gå <i>Totalt 40 min</i> -10 min rask gång - Varva 4 min jogg med 1 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 45 min</i> -10 min rask gång - Varva 4 min jogg med 1 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 45 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 45 min. - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka
3	Distans <i>Totalt 30 min</i> - 5 min rask gång -15-20 min lugn jogg - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 45 min</i> -10 min rask gång - Varva 6 min jogg med 2 min gång - Upprepa 3 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 50 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 50 min. - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka
4	Distans <i>Totalt 35 min</i> - 5 min rask gång - 20 min lugn jogg - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 45 min</i> -10 min rask gång - Varva 6 min jogg med 2 min gång - Upprepa 3 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 50 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 50 min. - Spring så långa perioder du orkar. - Avsluta med 10 min löpstyrka
5	Distans <i>5 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 5 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller <i>Totalt 45 min</i> -10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 3x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 60 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 60 min. - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
6	Distans <i>6 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 6 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller <i>Totalt 45 min</i> -10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 3x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 60 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 60 min - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka
7	Distans <i>7 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 7 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller <i>Totalt 50 min</i> -10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 4x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 65 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 65 min - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka
8	Distans <i>8 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 8 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller <i>Totalt 50 min</i> -10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 4x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå <i>Totalt 40 min</i> - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 40 min - Ett lugnt pass! - Avsluta med 10 min löpstyrka
9	Intervaller <i>Totalt 50 min</i> -10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 - 4x2 min i något ansträngande tempo, med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 10 min lugn jogg	Distans <i>9 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 9 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Vila från löpning
10	Distans <i>5 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 5 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller <i>Totalt 50 min</i> -10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 6x1 min i något ansträngande tempo, varva med 30 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 10 min lugn jogg	Målet! <i>10 km sammanhängande jogg</i> Lycka till!