

SPRING EN MIL 10 VECKOR



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 40 min</i> - 10 min rask gång - Varva 4 min jogg med 1 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Distans <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 bälstyrka
3	Jogging <i>Totalt 30 min</i> - 5 min rask gång - 15-20 min lugn jogg - Avsluta med 5-10 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	Distans <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 bälstyrka
4	Jogging <i>Totalt 30 min</i> - 5 min rask gång - 15-20 min lugn jogg - Avsluta med 5-10 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	Distans <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 bälstyrka
5	Jogging <i>5 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 5 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan.	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	Distans <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 bälstyrka

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
6	Jogging <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 - 3x3 min i snabbare tempo, varva med 90 s vila mellan intervallerna. - Avsluta med 20 min rask gång	Distans <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 bälstyrka
7	Jogging <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 45 min</i> - 10 min lugn jogg - 4x3 min i snabbare tempo, varva med 90 s vila mellan intervallerna. - Avsluta med 20 min rask gång	Distans <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 bälstyrka
8	Jogging <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 - 3x4 min i snabbare tempo, varva med 90 s vila mellan intervallerna. - Avsluta med 20 min rask gång	Distans <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 bälstyrka
9	Jogging <i>9 km sammanhängande jogg</i> - 5 min rask gång - 9 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan.	Intervaller <i>Totalt 45 min</i> - 10 min lugn jogg - 4x4 min i snabbare tempo, varva med 90 s vila mellan intervallerna. - Avsluta med 20 min rask gång	Distans <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 bälstyrka
10	Jogging <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 - 4x3 min i snabbare tempo, varva med 90 s vila mellan intervallerna. - Avsluta med 10 min lugn jogg	Jogging <i>10 km sammanhängande jogg</i> - Du har tränat i tio veckor. Njut av skön löpning!