

Bli snabbare!

10 VECKOR



Vecka Pass 1 Pass 2 Pass 3

1-2	Kort distans <i>Totalt 25 min</i> - 10 min lugn jogg - 10 min snabbare jogg - 5 min lugn jogg	Korta intervaller <i>5x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 5x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Distans <i>Totalt 30 min</i> - 5 min lugn jogg - 25 min något snabbare jogg
3-4	Kort distans <i>Totalt 25 min</i> - 10 min lugn jogg - 10 min snabbare jogg - 5 min lugn jogg	Korta intervaller <i>7x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 7x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Distans <i>Totalt 35 min</i> - 5 min lugn jogg - 30 min något snabbare jogg
5-6	Långa intervaller <i>3x4 min snabbare jogg</i> - 10 min lugn jogg - 3x4 min snabbare jogg - Vila 2 min mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Korta intervaller <i>8x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 8x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Distans <i>Totalt 40 min</i> - 10 min lugn jogg - 30 min något snabbare jogg
7-9	Långa intervaller <i>3x4 min snabbare jogg</i> - 10 min lugn jogg - 3x4 min snabbare jogg - Vila 3 min mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Korta intervaller <i>10x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 10x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Distans <i>Totalt 45 min</i> - 10 min lugn jogg - 35 min något snabbare jogg
10	Långa intervaller <i>4x4 min snabbare jogg</i> - 10 min lugn jogg - 4x4 min snabbare jogg - Vila 2 min mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	Korta intervaller <i>3 x 5 x 1 min</i> - 10 min lugn jogg - 5x1 min med 1 min vila - Upprepa serien tre gånger, vila två minuter mellan varje serie	Distans <i>Totalt 50 min</i> - 10 min lugn jogg - 40 min något snabbare jogg

© 2020 Löpskolan.se

