

# SPRING EN MIL

## 10 VECKOR



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

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