

# 10 KILOMETER PÅ 45 MINUTER

12 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	<b>Distans</b> 6 km - 5.15-5.30 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 9 km - 5.45 min/km	<b>Distans</b> 7 km - 5.15-5.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	<b>Distans</b> 6 km - 5.15-5.30 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 2x3-2-1 min - Löpskolning 10 min - Vila halva löptiden - 2-3 min seriepaus - Tempo 3.45-4.15 min/km	<b>Distans</b> 9 km - 5.15-5.30 min/km	-
3	<b>Distans</b> 7 km - 5.15-5.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 2x3-2-1 min - Löpskolning 10 min - Vila halva löptiden - 2-3 min seriepaus - Tempo 3.45-4.15 min/km	<b>Distans</b> 10 km - 5.30 min/km	-
4	<b>Distans</b> 7 km - 5.15-5.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 2x3-2-1 min - Löpskolning 10 min - Vila halva löptiden - 2-3 min seriepaus - Tempo 3.45-4.15 min/km	<b>Distans</b> 11 km - 5.30 min/km	-
5	<b>Distans + tröskel</b> 4 km + 2 km - 4 km i tempo 5.15 min/km - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 2 km. - Bälstyrka 10 min	<b>Testa formen!</b> <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min, anteckna sträckan	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km	<b>Distans</b> 11 km - 5.30-5.45 min/km
6	<b>Distans + tröskel</b> 6 km + 2x8 min - 6 km i tempo 5.15 min/km - Spring därefter 2x8 min i 4.30 min/km. Joggvila 2 min mellan intervallerna	<b>Distans</b> 7 km - 5.00 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km	<b>Distans</b> 12 km - 5.30-5.45 min/km



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
7	<b>Distans + tröskel</b> 6 km + 3 km - 6 km i tempo 5.00 min/km - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i tre km - Bälstyrka 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min + 2x3 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min + 2x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara 4.00-4.15 min/km	<b>Distans + tröskel</b> 8 km + 2.5 km - 8 km i 5.15 min/km - Öka därefter tempot till 4.30 min/km och håll det i 2.5 km	-
8	<b>Distans + tröskel</b> 6 km + 2x8 min - 6 km i tempo 5.00 min/km - Spring därefter 2x8 min i 4.30 min/km. Joggvila 2 min mellan intervallerna	<b>Distans</b> 7 km - 5.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min + 2x3 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min + 2x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara 4.00-4.15 min/km	<b>Distans + tröskel</b> 8 km + 3 km - 8 km i 5.15 min/km - Öka därefter tempot till 4.30 min/km och håll det i 3 km
9	<b>Distans</b> 5 km - 5.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Testa formen!</b> <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min. Längre än vecka 5?	<b>Backintervaller</b> 6-8x45 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 20 min lugn jogg	<b>Tröskel</b> 7 km - 7 km i 4.30 min/km
10	<b>Distans</b> 8 km - 5.00 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Backintervaller</b> 8x45-60 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 20 min lugn jogg	<b>Distans + tröskel</b> 6 km + 3x8 min - 6 km i tempo 5.00 min/km - Spring därefter 3x8 min i 4.30 min/km. Joggvila 2 min mellan intervallerna	-
11	<b>Distans</b> 5 km - 5.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Backintervaller</b> 8x45-60 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 20 min lugn jogg	<b>Distans + tröskel</b> 6 km + 5 km - 7 km i 4.45 min/km - Öka därefter tempot till 4.15 min/km och håll det i 5 km	-
12	<b>Intervaller</b> 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 mins vila - Tempo på intervallerna bör vara 4.15 min/kilometer	<b>Tröskel</b> 4 km - 4.45-4.15 min/km, öka successivt - Avsluta med noggrann nedvarning och stretch av vader, sätesmuskler, fram- och baksida lår	-	<b>Mål 10 km</b> 10 km på < 45 min - uppvärmning 10-15 min - 4.25-4.30 min/km

© 2020 Löpskolan.se