

10 KILOMETER PÅ 60 MINUTER

12 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1	Distans 4 km - 6.30-6.45 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarvning	Distans 5 km - 6.30-6.45 min/km - Bålstyrka 5 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km - 6.30-6.45 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min
2	Distans 4 km - 6.30-6.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km - 6.30-6.45 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	Introduktion långpass 7 km - Se instruktion i program-guiden
3	Distans 5 km - 6.30-6.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x3 min - Löpskolning 10 min - 3x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara 5.45-6.15 min/km	Introduktion långpass 8 km - lugnt tempo
4	Distans 6 km - 6.30-6.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara 5.30-5.45. min/km	Introduktion långpass 8 km - lugnt tempo
5	Distans + tröskel 4 km + 2 km - 4 km i tempo 6.45 min/km - Öka därefter tempo till 6.00 min/km och håll det i 2 km	Testa formen! <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	Långpass 9 km - lugnt tempo
6	Distans 5 km - 6.15-6.30 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x 4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara 5.30-5.45 min/kilometer	Långpass 10 km - lugnt tempo



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
7	Distans + tröskel 4 km + 3 km - 4 km i tempo 6.30 min/km - Öka därefter tempo till 6.00 min/km och håll det i 3 km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x 4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara 5.30-5.45 min/kilometer	Långpass 11 km
8	Distans 6 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara 5.30-5.45 min/kilometer	Långpass 12 km
9	Distans 7 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Testa formen! <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min. Hur mycket längre?	Distans + tröskel 10 km - 7,5 km i tempo 6.30 min/km - 2,5 km i tempo 5.45-6.00 min/km
10	Distans + tröskel 6 km + 2 km - 6 km i tempo 6.15 min/km. - Öka därefter tempo till 5.45 min/km och håll det i två kilometer	Backintervaller 6x40 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 25 min lugn jogg	Distans + tröskel 10 km - 7,5 km i tempo 6.30 min/km - 2,5 km i tempo 5.45-6.00 min/km
11	Distans + tröskel 7 km + 2 km - 7 km i tempo 6.15 min/km - Öka därefter tempo till 5.45 min/km och håll det i två kilometer	Backintervaller 8x40 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 25 min lugn jogg	Långpass 11 km - Sista långpasset ska köras mer än en vecka innan loppet - ca 6.15-6.30 min/km
12	Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 min vila - Tempo på intervallerna bör vara 5.30-5.45 min/kilometer	Distans 4 km - 6.00 min/km - Avsluta med noggrann nedvarvning och stretch av vader, sätesmuskler, fram- och baksida lår	Mål 10 km 10 km på < 60 min - uppvärmning 10-15 min - 5.55-6.00 min/km