

# Bli snabbare!

## 10 VECKOR



Vecka

Pass 1

Pass 2

Pass 3

1-2	<b>Kort distans</b> <i>Totalt 25 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 10 min snabbare jogg</li><li>- 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Korta intervaller</b> <i>5x1 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 5x1 min snabbare löpning</li><li>- 1 min vila mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Distans</b> <i>Totalt 30 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 min lugn jogg</li><li>- 25 min något snabbare jogg</li></ul>
3-4	<b>Kort distans</b> <i>Totalt 25 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 10 min snabbare jogg</li><li>- 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Korta intervaller</b> <i>7x1 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 7x1 min snabbare löpning</li><li>- 1 min vila mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Distans</b> <i>Totalt 35 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 min lugn jogg</li><li>- 30 min något snabbare jogg</li></ul>
5-6	<b>Långa intervaller</b> <i>3x4 min snabbare jogg</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 3x4 min snabbare jogg</li><li>- Vila 2 min mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Korta intervaller</b> <i>8x1 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 8x1 min snabbare löpning</li><li>- 1 min vila mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Distans</b> <i>Totalt 40 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 30 min något snabbare jogg</li></ul>
7-9	<b>Långa intervaller</b> <i>3x4 min snabbare jogg</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 3x4 min snabbare jogg</li><li>- Vila 3 min mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Korta intervaller</b> <i>10x1 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 10x1 min snabbare löpning</li><li>- 1 min vila mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Distans</b> <i>Totalt 45 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 35 min något snabbare jogg</li></ul>
10	<b>Långa intervaller</b> <i>4x4 min snabbare jogg</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 4x4 min snabbare jogg</li><li>- Vila 2 min mellan intervallerna</li><li>- Avsluta med 5 min lugn jogg</li></ul>	<b>Korta intervaller</b> <i>3 x 5 x 1 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 5x1 min med 1 min vila</li><li>- Upprepa serien tre gånger, vila två minuter mellan varje serie</li></ul>	<b>Distans</b> <i>Totalt 50 min</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min lugn jogg</li><li>- 40 min något snabbare jogg</li></ul>

© 2020 Löpskolan.se