

# Bli snabbare!

## 10 VECKOR



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1-2	<b>Kort distans</b> <i>Totalt 25 min</i> - 10 min lugn jogg - 10 min snabbare jogg - 5 min lugn jogg	<b>Korta intervaller</b> <i>5x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 5x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	<b>Distans</b> <i>Totalt 30 min</i> - 5 min lugn jogg - 25 min något snabbare jogg
3-4	<b>Kort distans</b> <i>Totalt 25 min</i> - 10 min lugn jogg - 10 min snabbare jogg - 5 min lugn jogg	<b>Korta intervaller</b> <i>7x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 7x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	<b>Distans</b> <i>Totalt 35 min</i> - 5 min lugn jogg - 30 min något snabbare jogg
5-6	<b>Långa intervaller</b> <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	<b>Korta intervaller</b> <i>8x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 8x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	<b>Distans</b> <i>Totalt 40 min</i> - 10 min lugn jogg - 30 min något snabbare jogg
7-9	<b>Långa intervaller</b> <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	<b>Korta intervaller</b> <i>10x1 min</i> - 10 min lugn jogg - 10x1 min snabbare löpning - 1 min vila mellan intervallerna - Avsluta med 5 min lugn jogg	<b>Distans</b> <i>Totalt 45 min</i> - 10 min lugn jogg - 35 min något snabbare jogg
10	<b>Långa intervaller</b> <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	<b>Korta intervaller</b> <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	<b>Distans</b> <i>Totalt 50 min</i> - 10 min lugn jogg - 40 min något snabbare jogg

[Vill du ha tillgång till övningsprogram för bålkontroll, löpskolning, löpstyrka eller rörlighet klicka här!](#)  
[Vill du förbättra din löpteknik, veta dina styrkor och förbättra dina svagheter, klicka här!](#)  
[Önskar du personlig 1:1 coachning för att ta din löpning till nästa nivå klicka här!](#)

© 2024 Löpskolan.se