

# 10 KILOMETER PÅ 50 MINUTER

12 veckor



| Vecka | Pass 1   | Pass 2   | Pass 3   | Pass 4                                    |
|-------|--|--|--|---|
| 1     | <b>Distans</b><br>4 km<br>- 5.45 min/km<br>- Läs programguiden ang. upp- och nedvarvning   | <b>Distans</b><br>6 km<br>- 5.45 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Distans</b><br>5 km<br>- 5.45 min/km<br>- Löpskolning 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | -   |
| 2     | <b>Distans</b><br>6 km<br>- 5.45 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Distans</b><br>5 km<br>- 5.45 min/km<br>- Löpskolning 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Introduktion långpass</b><br>9 km<br>- Se instruktion i programguiden   | -   |
| 3     | <b>Distans</b><br>6 km<br>- 5.30 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Intervaller</b><br>4x3 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x3 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/km   | <b>Introduktion långpass</b><br>10 km<br>- lugnt tempo   | -   |
| 4     | <b>Distans</b><br>6 km<br>- 5.30 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Intervaller</b><br>4x3 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x3 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/km   | <b>Introduktion långpass</b><br>10 km<br>- lugnt tempo   | -   |
| 5     | <b>Distans + tröskel</b><br>4 km + 2 km<br>- 4 km i tempo 5.45 min/km<br>- Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 2 km<br>- Bålstyrka 10 min | <b>Testa formen!</b><br><i>Spring så långt du kan:</i><br>- Uppvärmning 15 min lugn jogg<br>- Löpskolning 5 min<br>- Spring därefter så långt du kan på 6 min, anteckna sträckan | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 2 min joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/kilometer | <b>Långpass</b><br>11 km<br>- lugnt tempo |
| 6     | <b>Distans + tröskel</b><br>4 km + 3 km<br>- 4 km i tempo 5.45 min/km<br>- Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 3 km<br>- Bålstyrka 10 min | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 2 min joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/km  | <b>Distans</b><br>7 km<br>- 5.30 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 10 min  | <b>Långpass</b><br>12 km<br>- lugnt tempo |

| Vecka | Pass 1  | Pass 2  | Pass 3  | Pass 4   |
|-------|---|---|---|--|
| 7     | <b>Distans + tröskel</b><br>5 km + 3 km<br>- 5 km i tempo 5.30 min/km<br>- Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 3 km<br>- Bålstyrka 10 min      | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 2 min joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.15-4.30 min/km                                    | <b>Långpass</b><br>12 km<br>- lugnt tempo   | -  |
| 8     | <b>Distans + tröskel</b><br>6 km + 4 km<br>- 6 km i tempo 5.30 min/km<br>- Öka därefter tempo till 4.45-5.00 min/km och håll det i 4 km<br>- Bålstyrka 10 min | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 2 min joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.15-4.30 min/km                                    | <b>Tröskel</b><br>3x8 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 3x8 min med 2 min joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara 4.45-5.00 min/km       | <b>Långpass</b><br>12 km<br>- lugnt tempo  |
| 9     | <b>Tröskel</b><br>7 km<br>- 7 km i tempo 5.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Testa formen!</b><br><i>Spring så långt du kan:</i><br>- Uppvärmning 15 min lugn jogg<br>- Löpskolning 5 min<br>- Spring därefter så långt du kan på 6 min. Längre än vecka 5? | <b>Intervaller</b><br>6x2 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 6x2 min med 30 s joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km | <b>Distans + tröskel</b><br>7 km + 4 km<br>- 7 km i 5.30 min/km<br>- Öka därefter tempot till 4.45- min/km och håll det i 4 km |
| 10    | <b>Distans</b><br>7 km<br>- 7 km i tempo 5.30 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Backintervaller</b><br>6-8x45 s i lätt uppförlutning<br>- Se programguiden.<br>- Vilan består av långsam jogg på vägen ned<br>- Avsluta med 25 min lugn jogg                   | <b>Intervaller</b><br>6x2 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 6x2 min med 30 s joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km | <b>Distans + tröskel</b><br>7 km + 5 km<br>- 7 km i 5.30 min/km<br>- Öka därefter tempot till 4.45- min/km och håll det i 5 km |
| 11    | <b>Tröskel</b><br>8 km<br>- 5.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 10 min   | <b>Backintervaller</b><br>10x45 s i lätt uppförlutning<br>- Se programguiden.<br>- Vilan består av långsam jogg på vägen ned<br>- Avsluta med 25 min lugn jogg                    | <b>Långpass</b><br>12 km<br>- Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet  | -  |
| 12    | <b>Intervaller</b><br>4x2 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 6x2 min med 30 s joggvila<br>- Tempo på intervallerna bör vara 4.00-4.15 min/km                    | <b>Tröskel</b><br>4 km<br>- 5.15-4.45 min/km, öka successivt<br>- Avsluta med noggrann nedvarvning och stretch av vader, sätes- muskler, fram- och baksida lår                    | -   | <b>Mål 10 km</b><br>10 km på < 50 min<br>- uppvärmning 10-15 min<br>- 4.55-5.00 min/km   |

[Vill du ha tillgång till övningsprogram för bålkontroll, löpskolning, löpstyrka eller rörlighet klicka här!](#)  
[Vill du förbättra din löpsteknik, 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