

# 10 KILOMETER PÅ 55 MINUTER

12 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1	<b>Distans</b> 4 km - 6.15 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarvning	<b>Distans</b> 5 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 5 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 5 km - 6.15 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min
2	<b>Distans</b> 4 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 5 km - 6.00 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Introduktion långpass</b> 8 km - Se instruktion i programguiden
3	<b>Distans</b> 5 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 5 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 3x3 min - Löpskolning 10 min - 3x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30-4.45 min/km	<b>Introduktion långpass</b> 9 km - lugnt tempo
4	<b>Distans</b> 6 km - 6.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30-4.45 min/km	<b>Långpass</b> 9 km - lugnt tempo
5	<b>Distans + tröskel</b> 4 km + 2 km - 4 km i tempo 6.15 min/km - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 2 km	<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>Långpass</b> 10 km - lugnt tempo
6	<b>Distans</b> 4 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30-4.45 min/km	<b>Långpass</b> 10 km

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
7	<b>Distans + tröskel</b> 4 km + 3 km - 4 km i tempo 6.00 min/km - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 3 km - Bålstyrka 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30-4.45 min/km	<b>Långpass</b> 11 km - lugnt tempo
8	<b>Distans</b> 6 km - 6.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30-4.45 min/km	<b>Långpass</b> 12 km - lugnt tempo
9	<b>Tröskel</b> 7 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 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>Distans + tröskel</b> 10 km - 7 km i 6.00 min/km - Öka därefter tempot till 5,30 min/km och håll det i 3 km
10	<b>Distans + tröskel</b> 6 km + 4 km - 6 km i tempo 6.00 min/km - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 4 kilometer	<b>Backintervaller</b> 6-8x40 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Distans + tröskel</b> 11 km - 6 km i 6.00 min/km - Öka därefter tempot till 5,30 min/km och håll det i 5 km
11	<b>Tröskel</b> 8 km - 8 km i tempo 5.30 min/km. - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Backintervaller</b> 10x40 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Långpass</b> 12 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet
12	<b>Intervaller</b> 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 min vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.15-4.30 min/km	<b>Distans</b> 4 km - 5.45-5.15 min/km, öka successivt - Avsluta med noggrann nedvarvning och stretch av vader, sätes- muskler, fram- och baksida lår	<b>Lopp 10 km</b> 10 km på < 55 min - uppvärmning 10-15 min - 5.25 min/km

[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 coaching för att ta din löpning till nästa nivå klicka här!](#)

© 2024 Löpskolan.se