



LÖPTRÄNINGSPROGRAM målsättning 10 km

VECKA 1

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 5 km under 40 min.

Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.

Intervall - Jogga 2 min. x10 med 1 min. vila emellan.

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 30 min. varav löpning 20 min.

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Cirklartränning, 30 sekunder/station, 1 varv

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 3 minuter

Pass 4

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 4 km under 30 min.

Nedvarvning tio minuter

VECKA 2

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 6 km under 48 min.

Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.

Intervall - Jogga 4 min. x6 med 2 min. vila emellan.

Total träningstid 36 min. varav löpning 24 min.

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Cirklartränning, 30 sekunder/station, 1 varv

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 3 minuter

Pass 4

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 5 km under 40 min.

Nedvarvning tio minuter



VECKA 3

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 7 km under 56 min.

Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.

Intervall - Jogga 10 min. Stegra långsamt till max och återgå till joggning. Vila 1 min. Upprepa x3.

Jogga 200 m. Maxa 200 m. Vila 2 min. Upprepa x6.

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid ca. 48 min. varav löpning ca. 33 min.

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 30 sekunder/station, 2 varv

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 6 minuter

Pass 4

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 5 km under 40 min.

Nedvarvning tio minuter

VECKA 4

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 7 km under 56 min.

Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.

Intervall - Jogga 10 min. Jogga i uppförsbacke 10 min. Gå eller jogga ner. Upprepa x4.

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid ca. 92 min. varav löpning 40 min.

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 1 minut/station, 1 varv

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 6 minuter



Pass 4

Uppvärmning tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.
Nedvarvning tio minuter

VECKA 5

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.
Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.
Intervall - Jogga 10 min. Stegra långsamt till max och återgå till joggning. Vila 1 min. Upprepa x3.
Jogga 4 min. Vila 1 min. Upprepa x5.
Nedvarvning tio minuter
Total träningstid 58 min. varav löpning 50 min.

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter
Cirkelträning, 1 minut/station, 2 varv
Nedvarvning tio minuter
Total träningstid 12 minuter

Pass 4

Uppvärmning tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.
Nedvarvning tio minuter

VECKA 6

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.
Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.
Intervall - Tempoökning 2/3/4/3/2 min. Jogga lätt 1 min. mellan varje intervall. Upprepa x2.
Nedvarvning tio minuter
Total träningstid 58 min. varav löpning 58 min.

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter
Cirkelträning, 1 minut/station, 3 varv
Nedvarvning tio minuter
Total träningstid 18 minuter

Pass 4

Uppvärmning tio minuter.
Jogga 70 min.
Nedvarvning tio minuter
Total träningstid 70 min. varav löpning 70 min.



VECKA 7

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 9 km under 72 min.

Nedvarvning tio minuter

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.

Intervall - Jogga 10 min. Jogga i uppförbacke 10 min. Gå eller jogga ner. Upprepa x4.

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid ca. 92 min. varav löpning 40 min

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 1 minut/station, 4 varv

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 24 minuter

Pass 4

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 7 km under 56 min.

Nedvarvning tio minuter

VECKA 8

Pass 1

Uppvärmning tio minuter.

Intervall 1 - Jogga 10 min. Stegra långsamt till max och återgå till jogg. Vila 1 min. Upprepa x3.

Jogga 4 min. Vila 1 min. Upprepa x5.

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 58 min. varav löpning 50 min.

Pass 2

Uppvärmning tio minuter.

Jogga 5 km under 40 min.

Nedvarvning tio minuter

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 1 minut/station, 5 varv

Nedvarvning tio minuter

Total träningstid 30 minuter

Pass

Uppvärmning tio minuter.

Nu är det dags att springa 10 km utan att vila!

Nedvarvning tio minuter