



LÖPTRÄNINGSPROGRAM målsättning

VECKA 1

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 30 sek. gå 2 min. Upprepa x3.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 7,5 min. varav löpning 1,5 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 1 min. gå 4 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 10 min. varav löpning 2 min.

VECKA 2

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 1 min. gå 1 min. Upprepa x5.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 10 min. varav löpning 5 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 2 min. gå 4 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 12 min. varav löpning 4 min.

VECKA 3

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 2,5 min. gå 2 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 9 min. varav löpning 5 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 3 min. gå 3 min. Upprepa x3. Nedvarvning - gå i tio minuter.

Total träningstid 18 min. varav löpning 9 min.

VECKA 4

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 4 min. gå 4 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 16 minuter varav löpning 8 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 4 min. gå 2 min. Upprepa x3.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 18 min. varav löpning 12 min



VECKA 5

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 5 min. gå 5 min. jogga 4 min. gå 5 min. jogga 5 min.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 24 min. varav löpning 14 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 6 min. gå 5 min. Upprepa x3.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 33 min. varav löpning 18 min.

VECKA 6

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 7 min. gå 2 min. Upprepa x3.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 27 min. varav löpning 21 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 8 min. gå 5 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 26 min. varav löpning 16 min.

VECKA 7

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 9 min. gå 5 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 28 min. varav löpning 18 min.

Pass 2

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 5 min. Upprepa x2.

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 30 min. varav löpning 20 min.

VECKA 8

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x2

Nedvarvning 10 minuter

Total träningstid 32 min. varav löpning 24 min.

Pass 1

Uppvärmning 10 minuter. Nu är det dags att springa 2 km utan att vila!

Nedvarvning 10 minuter