

**LÖPTRÄNINGSPROGRAM målsättning 2 km**

**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

Cirkelträning, 30 sekunder/station, 1 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 3 minuter

Pass 3

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

Cirkelträning, 30 sekunder/station, 1 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 3 minuter

Pass 3

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

Cirkelträning, 30 sekunder/station, 2 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 6 minuter

#### Pass 3

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

Cirkelträning, 1 minut/station, 1 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 6 minuter

#### Pass 3

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

Cirkelträning, 1 minut/station, 2 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 12 minuter

### Pass 3

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

Cirkelträning, 1 minut/station, 3 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 18 minuter

### Pass 3

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

Cirkelträning, 1 minut/station, 4 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 24 minuter

### Pass 3

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 2

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 1 minut/station, 4 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 24 minuter

### Pass 2

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

Nedvarvning 10 minuter