

**LÖPTRÄNINGSPROGRAM målsättning 5 k m**

**VECKA 1**

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 1 min. gå 2 min. Upprepa x6.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 18 min. varav löpning 6 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 x4.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 24 min. varav löpning 8 min.

**VECKA 2**

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 1 min. gå 1 min. Upprepa x10.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 20 min. varav löpning 10 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 3 min. gå 4 min. Upprepa x4.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 28 min. varav löpning 12 min.



### VECKA 3

#### Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 5 min. gå 2 min. Upprepa x3.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 21 min. varav löpning 15 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 12 min. gå 4 min. Upprepa x2.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 32 min. varav löpning 24 min.

### VECKA 4

#### Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 6 min. gå 4 min. Upprepa x4.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 40 min. varav löpning 24 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 12 min. gå 4 min. Upprepa x2.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 32 min. varav löpning 24 min.

### VECKA 5

#### Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 10 min. Gå 5 min. Jogga 5 min. Gå 5 min. Jogga 10 min. Gå 5 min.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 40 min. varav löpning 25 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 15 min. gå 5 min. Upprepa x2.  
Nedvarvning – 10 minuter  
Total träningstid 40 min. varav löpning 30 min.

#### VECKA 6

##### Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter  
Intervall - Jogga lätt 15 min. gå 2 min. Upprepa x2.  
Nedvarvning – 10 minuter  
Total träningstid 34 min. varav löpning 30 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 18 min. gå 5 min. Jogga 15 min. Gå 5 min.  
Nedvarvning – 10 minuter  
Total träningstid 43 min. varav löpning 33 min.

#### VECKA 7

##### Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter  
Intervall - Jogga lätt 20 min. gå 5 min. Jogga 15 min. gå 5 min.  
Nedvarvning – 10 minuter  
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 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 25 min. gå 5 min. Jogga 10 min. gå 5 min.  
Nedvarvning – 10 minuter  
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.



## VECKA 8

### Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x3.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 48 min. varav löpning 36 min.

### Pass 2

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 1 minut/station, 4 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 24 minuter

Pass 3 Uppvärmning – 10 minuter. Nu är det dags att springa 5 km utan att vila!

Nedvarvning 10 minuter