

LÖPTRÄNINGSPROGRAM målsättning 7,5 km

VECKA 1

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, 30 sekunder/station, 1 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 3 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 2

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 2 min. Upprepa x4.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 48 min. varav löpning 40 min.

Pass 2

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 30 sekunder/station, 1 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 6 minuter

Pass 3

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 15 min. gå 4 min. Upprepa x3.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 57 min. varav löpning 45 min.

VECKA 3

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 2 min. gå 1 min. Upprepa x10.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 30 min. varav löpning 20 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 20 min. gå 4 min. Upprepa x2.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 48 min. varav löpning 40 min.

VECKA 4

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 20 min. gå 10 min. Jogga 15 min.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.

Pass 2

Uppvärmning – 10 minuter

Cirkelträning, 1 minut/station, 2 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 12 minuter

Pass 2

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 2 min. Upprepa x4.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 48 min. varav löpning 40 min.



VECKA 5

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, 2 varv

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 12 minuter

Pass 2

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x4.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 64 min. varav löpning 48 min.

VECKA 6

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 5 min. Jogga 15 min. Gå 5 min. Jogga 20 min.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 55 min. varav löpning 45 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 10 min. gå 5 min. Upprepa x5.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 75 min. varav löpning 50 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 30 min. gå 5 min. Jogga 25 min.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 60 min. varav löpning 55 min.

VECKA 8

Pass 1

Uppvärmning – 10 minuter

Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x5.

Nedvarvning – 10 minuter

Total träningstid 80 min. varav löpning 60 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 7,5 km utan att vila!

Nedvarvning – 10 minuter