

bättre

TRÄNA UPP TILL 10 KM

Träningsprogram för övade

Vecka	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag
1	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 2 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad
2	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 3 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad
3	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 3 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 4 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
4	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 3 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
5	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 4 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
6	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 4 km fartlek + 1 km nerjogg	2 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
7	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 4 km fartlek + 1 km nerjogg	2 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 3 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km nerjogg
8	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 4 km fartlek + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km nerjogg
9	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km progr. løb + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 km tempoløb + 2 km nerjogg
10	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 6 km fartlek + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km nerjogg
11	1 km rask promenad + 9 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 6 km fartlek + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 600m-800m-1000m-1000m- 800m-600m int. (pause 2 min.) + 2 km nerjogg
12	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	2 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 1 km rask promenad	5 km rask promenad	10 km tävling eller testlopp (kom ihåg opvarmning och nerjogg)

