

TRÄNA UPP TILL 5 KM

Träningsprogram för nybörjare

Vecka	1. dag	2. dag	3. dag
1	45 min. rask promenad eller 30 min. alternerande rask promenad/långsam löpning	45 min. rask promenad	30 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning
2	45 min. rask promenad eller 30 min. alternerande rask promenad/långsam löpning	60 min. rask promenad	30 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning
3	30 min. alternerande rask promenad/långsam löpning	60 min. rask promenad	40 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning
4	40 min. alternerande rask promenad/långsam löpning	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad
5	1 km rask promenad + 1,5 km långsam löpning + 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad
6	1 km rask promenad + 2,5 km långsam löpning + 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad eller 30 min. alternerande rask promenad/långsam löpning	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1,5 km fartleg + 1 km nerjogg
7	1 km rask promenad + 2,5 km långsam löpning + 0,5 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 2 km fartleg + 1 km nerjogg
8	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 1 km rask promenad	30 min. alternerande rask promenad/långsam löpning	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 2 km fartleg + 1 nerjogg
9	1 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 2,5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
10	1 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 3 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
11	1 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad
12	1 km rask promenad + 3,5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	40 min. rask promenad	5 km tävling eller testlopp (kom ihåg uppvärmning och nerjogg)

