

blixtsnabba

TRÄNA UPP TILL 5 KM

Träningsprogram för erfarna

| Vecka | 1. dag | 2. dag | 3. dag | 4. dag | 5. dag |
|-------|--|---|--|--|---|
| 1 | 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km fartleg + 1 km nerjogg | 1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg |
| 2 | 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km fartleg + 1 km nerjogg | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 4 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg |
| 3 | 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km fartleg + 1 km nerjogg | 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 3 x 1000 m int. (paus 2 min.) + 2 x 500 m (paus 2 min.) + 2 km nerjogg |
| 4 | 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km fartleg + 1 km nerjogg | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 10 x 400 m int. (paus 1,5 min.) + 2 km nerjogg |
| 5 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 x 800 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg |
| 6 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 1 km nerjogg | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 6 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 x 1200 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg |
| 7 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 km tempoløb + 2 km nerjogg | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 12 x 400 m int. (paus 1,5 min.) + 2 km nerjogg |
| 8 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 6 km fartleg + 2 km nerjogg | 1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 6 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 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. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg |
| 9 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 2 x 2 km int. (paus 3 min.) + 2 km nerjogg | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad eller 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 x 100 m løst, ikke sprint (paus 100 m jog) + 5 x 800 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg |
| 10 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 6 km fartleg + 2 km nerjogg | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 km jävnt løb + 1 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 3 x 1000 m int. (paus 2 min.) + 3 x 500 m (paus 1,5 min.) + 2 km nerjogg |
| 11 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 2 km nerjogg | 1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad | 1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 x 800 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg |
| 12 | 1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad | Promenad | 1 km rask promenad + 2,5 km långsam löpning + 5 x 100 m løst, ikke sprint (paus 100 m jog) + 2 km långsam löpning | Promenad | 5 km tävling eller testlopp (kom ihåg uppvärmning och nerjogg) |

