

SPRING EN MIL

10 VECKOR



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1	Jogga/gå Totalt 40 min - 10 min rask gång - Varva 3 min jogg med 2 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 40 min - 10 min rask gång - Varva 3 min jogg med 2 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 40 min - 10 min rask gång - Varva 3 min jogg med 2 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång
2	Jogga/gå Totalt 40 min - 10 min rask gång - Varva 4 min jogg med 1 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 40 min - 10 min rask gång - Varva 4 min jogg med 1 min gång - Upprepa 4 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 45 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 45 min. - Spring så långa perioder du - Avsluta med 10 min löpstyrka
3	Distans Totalt 30 min - 5 min rask gång - 15-20 min lugn jogg - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 45 min - 10 min rask gång - Varva 6 min jogg med 2 min gång - Upprepa 3 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 50 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 50 min. - Spring så långa perioder du - Avsluta med 10 min löpstyrka
4	Distans Totalt 35 min - 5 min rask gång - 20 min lugn jogg - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 45 min - 10 min rask gång - Varva 6 min jogg med 2 min gång - Upprepa 3 gånger - Avsluta med 10 min rask gång	Jogga/gå Totalt 50 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 50 min. - Spring så långa perioder du - Avsluta med 10 min löpstyrka
5	Distans 5 km sammanhängande jogg - 5 min rask gång - 5 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller Totalt 45 min - 10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 3x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå Totalt 60 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 60 min. - Spring så långa perioder du - Avsluta med 10 min löpstyrka

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
6	Distans 6 km sammanhängande jogg - 5 min rask gång - 6 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller Totalt 45 min - 10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 3x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå Totalt 60 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 60 min - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka
7	Distans 7 km sammanhängande jogg - 5 min rask gång - 7 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller Totalt 50 min - 10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 4x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå Totalt 65 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 65 min - Spring så långa perioder du orkar - Avsluta med 10 min löpstyrka
8	Distans 8 km sammanhängande jogg - 5 min rask gång - 8 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller Totalt 50 min - 10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 4x3 min i något ansträngande tempo, varva med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 20 min rask gång	Jogga/gå Totalt 40 min - Varva jogg och rask gång så att du är aktiv i totalt 40 min - Ett lugnt pass! - Avsluta med 10 min löpstyrka
9	Intervaller Totalt 50 min - 10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 - 4x2 min i något ansträngande tempo med 90 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 10 min lugn jogg	Distans 9 km sammanhängande jogg - 5 min rask gång - 9 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Vila från löpning
10	Distans 5 km sammanhängande jogg - 5 min rask gång - 5 km sammanhängande jogg, anpassa tempot så att du orkar hela sträckan	Intervaller Totalt 50 min - 10 min lugn jogg + löpskolning, 2-3 övningar - 6x1 min i något ansträngande tempo, varva med 30 s gångvila mellan intervallerna - Avsluta med 10 min lugn jogg	Målet! 10 km sammanhängande jogg Lycka till!

[Vill du ha tillgång till övningsprogram för bålkontroll, löpskolning, löpstyrka eller rörlighet klicka här!](#)

© 2020 Löpskolan.se