

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 1	VILA	2 x (5 min löpning med låg intensitet, 5 min promenad i rask takt) + Stretch	30 min Cross-Training + Stretch	2 (5 min Löpning med låg intensitet, Easy run, 5 min promenad i rask takt) + Stretch	VILA	45 min Cykel + Stretch	3 x (5 min Löpning med låg intensitet, Easy run, gå 5 min) + Stretch
	VECKA 2	30 min Cross Training eller Yoga eller Pilates + Stretch	3 x (5 min löpning med låg intensitet, 5 min promenad i rask takt) + Stretch	VILA eller 30 min Cross-Training + Stretch	2 x (Gå 5 min, spring 10 min med låg ansträngning) + Stretch	VILA	60 min rask promenad + Stretch	3 x (7 min med lätt ansträngning, 3 min promenad) + Stretch
	VECKA 3	VILA	25 min långt återhämtningspass (jogging) + Stretch	40 min Cross Training + Stretch	15 min uppvärmning, 3 x 2 min med högre intensitet och 2 min gå/joggingåterhämtning emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	60 min Cykel + Stretch	25 min långt återhämtningspass + Stretch
	VECKA 4	40 mins Cross Training + Stretch	VILA	25 min långt återhämtningspass på ojämn terräng + Stretch	30 min Cross Training + Stretch	VILA	5km löpning	30 min lång återhämtningsrunda + Stretch

	W/ C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
VECKA 5		VILA	30 min Cross Training + Stretch	15 min uppvärmning, 4 x 3 min med hög intensitet och 2 min återhämningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	40 min Cross-Trainer + Stretch	25 min löpning i ett jämnt tempo, lag in extra krut i backarna + Stretch	40 min löpning - Ganska låg intensitet + Stretch
VECKA 6		VILA	15 min uppvärmning, 4 x 3 min med hög intensitet och 90 sek återhämningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	40 min Cross-Training + Stretch	35 min Återhämningslöpning + Stretch	VILA	VILA alt. simning	45 min Löpning - Låg intensitet + Stretch
VECKA 7		VILA	15 min uppvärmning, 2 x 6 min med hög intensitet och 3 min återhämningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	40 min Cross-Training + Stretch	VILA	30 mins löpning som inkluderar 6 x 60 sek med hög intensitet och 60 sek återhämningsjogging emellan + Stretch	5km Löpning	30 min Löpning - Låg intensitet
VECKA 8		VILA	30 min Cross-Training + Stretch	30 min löpning med 10 högintensiv träning i mitten av passet + Stretch	VILA	15 min uppvärmning, 6 x 3 min med hög intensitet och 90 sek återhämningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	60 min Cykel + Stretch	60 min Löpning - Låg intensitet + Stretch

	W/ C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 9	VILA	60 min Cross-Training + Stretch	40 min löpning som inkluderar intervaller 2 x 8 min med hög intensitet och 4 min återhämtningsjogging emellan + Stretch	VILA	15 min uppvärmning, 5 x 4 min med hög intensitet och 90 sek återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	60 min Cross-Training + Stretch	60 min Löpning - Låg intensitet + Stretch
	VECKA 10	VILA	15 min uppvärmning, 2 x 10 min hög intensitet och 3 min återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	30 min långt återhämtningspass + Stretch	VILA	5km Löpning	30 min Löpning - Låg intensitet + Stretch
	VECKA 11	VILA	60 min Cross-Training + Stretch	45 min löpning som inkluderar 15 min med hög intensitet i mitten av passet + Stretch	VILA	15 min uppvärmning, 5 x 3 min högintensivt och 90 sek återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	40 min Löpning - Låg intensitet + Stretch
	VECKA 12	VILA	30 min löpning som inkluderar 2 x 5 min högintensiv träning och 2 min återhämtningsjogging emellan + Stretch	VILA	25 min långt återhämtningspass + Stretch	VILA	10 min långt återhämtningspass + Stretch	10km Löpning