

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 1	Vila	Återhämningslöpning 25 min	4 x 5 min @ tröskeln med 2 min återhämtning	30 min crosstraining och 30 min återhämningslöpning	Vila	Bergslöpning 45 min	Långpass 60 min	
	VECKA 2	Stretch 30 min eller yoga	4 x 6 min @ tröskeln med 2 min återhämtning	Crosstraining 40 min	Intervallträning 5 x 2 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtning	Vila	Bergslöpning 30 min uppför	Långpass 70 min	
	VECKA 3	Vila	Återhämningslöpning 30 min	Tröskellöpning 2 x 15 min intervaller med 5 min återhämtning	Crosstraining 40 min	Vila	Intervallträning 6 x 3 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtning	Långpass 80 min	
	VECKA 4	Vila	Tröskellöpning 3 x 7 min @ tröskeln plus 3 min i 10 km-tempo med 3 min återhämtning	Crosstraining 40 min	Vila	Återhämningslöpning 30 min	Återhämningslöpning 30 min	Lätt långpass 45 min	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 5	Vila	Tröskellöpning 3 x 7 min @ tröskeln plus 3 min i 10 km-tempo med 3 min återhämtning	Crosstraining 3 x 20 min	60 min inklusive 2 x 10 min @ tröskeln med 5 min återhämtning	Vila	Intervaller 2x2x5 min i 10 km-tempo med 1 och 2 min återhämtning	Långpass 75 min	
	VECKA 6	Vila	Återhämtningslöpning 30 min	60 min inklusive 20 min @ tröskeln	Crosstraining 2 x 20 min	Vila	Intervaller 6 x 3 min i 10 km-tempo med 2 min återhämtning	Långpass 80 min	
	VECKA 7	Vila	Tröskellöpning 4 x 6 min @ tröskeln plus 3 min i 10 km-tempo med 2 min återhämtning	Crosstraining 40 min	45 min löpning med 15 min tröskel	Vila	Intervaller 8 x 2 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtning	Långpass 80 min	
	VECKA 8	Vila	Crosstraining 3 x 20 min	Intervaller 2x4x2 min i 5 km-tempo med 1 och 3 min återhämtning	Återhämtningslöpning 40 min	Vila	2 x 2 miles i 10 km-tempo med 10 min återhämtning	Långpass 80 min	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 9	Vila	45 min löpning med 15 min vid tröskeln	Crosstraining 3 x 20 min	Intervaller 10 x 2 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtningsjogg	Vila	Återhämtningslöpning 25 min	Långpass 90 min	
	VECKA 10	Vila	Tröskellöpning 2 x 15 min intervaller med 2 min återhämtning	Crosstraining 3 x 20 min	Återhämtningslöpning 30 min	Vila	2 x 2 miles i 10 km-tempo med 10 min återhämtning	Lätt långpass 70 min	
	VECKA 11	Vila	Tröskellöpning 2 x 15 min @ tröskeln plus 3 min i 10 km-tempo med 2 min återhämtning	Återhämtningslöpning 30 min	Crosstraining 60 min	Vila	Intervaller 6 x 2 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtning	Lätt långpass 45 min	
	VECKA 12	Vila	10 x 60 sekunder @ 10 km-tempo med 60 sekunders återhämtning	Vila	2 set: 5 x 30 sekunder @ 5 km-tempo med 30 sekunder och 3 min återhämtning	Vila	Återhämtningslöpning 20 min inklusive 5 x 30 sekunder fartökningar	Miloppet!	