

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	<b>VECKA 1</b>	VILA alt Pilates eller	15 min Löpning/Promenad + Stretch	VILA	4 x (2 min lätt jogging + gå 60 sek + 2 min lätt jogging + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	Gå 5 min, jogga 5 min, gå 5 min, upprepa löpningen + Stretch	
	<b>VECKA 2</b>	VILA	20 min Löpning/Gå + Stretch	VILA	Jogga 5 min, gå 3 min, jogga 5 min, gå 3 min, jogga 5 min igen + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	Gå 2 min, jogga 6 min, gå 2 min, jogga 6 min, gå 2 min, jogga 6 min + Stretch	
	<b>VECKA 3</b>	30 min Cross Training	15 min långt återhämtningspass (jogging) + Stretch	VILA	10 min jogging, gå 5 min, 10 min jogging + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	15 min jogging + Stretch	
	<b>VECKA 4</b>	VILA	Jogga 5 min, spring sedan 5 min i ett jämnt tempo, 5 min lätt jogging + Stretch	VILA	Gå 3 min, jogga 15 min, gå 3 min, jogga 15 min + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	20 min jogging + Stretch	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	<b>VECKA 5</b>	30 min på Cross-Training eller Aerobics + Stretch	15 min uppvärmning, 3 x 3 min ökning med högre intensitet och 2 min lätt jogging mellan de intensiva passen, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	Gå 3 min, spring 18 min med lätt ansträngning, gå 3 min, spring 18 min med lätt ansträngning + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	Spring 30 min med lätt ansträngning + Stretch	
	<b>VECKA 6</b>	30 min på Cross-Training eller Aerobics + Stretch	15 min uppvärmning, 4 x 3 min löpning med högre intensitet och 2 min lätt jogging mellan de intensiva passen, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	Gå 5 min, spring 25 min med lätt ansträngning, gå 5 min + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	40 min löpning med låg intensitet + Stretch	
	<b>VECKA 7</b>	VILA	20 min lång återhämtningspass (jogging) + Stretch	40 min CrossTraining + Stretch	20 min lågintensiv löpning + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	20 min löpning med låg intensitet + Stretch	
	<b>VECKA 8</b>	Pilates eller Aerobics + Stretch	15 min uppvärmning, 5 x 3 min med högre intensitet, däremellan 90 sek återhämtningsjogging, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	Spring 5 min med lätt ansträngning, 5 min i ett jämnt, lite snabbare tempo, 5 min med högre intensitet, 5 min i ett lugnare tempo + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	40 min med låg ansträngning + Stretch	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	<b>VECKA 9</b>	VILA	45 min uppvärmning, 3 x 5 min med högre intensitet och 2 min återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	40 min Cross-Training + Stretch	6 min med lätt ansträngning, 6 min lite snabbare jämnt tempo, 6 min med högre intensitet, 6 min med lätt ansträngning + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	50 min med låg ansträngning + Stretch	
	<b>VECKA 10</b>	VILA	15 min uppvärmning, 3 x 6 min med högre intensitet och 2 min återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	8 min med låg intensitet, 8 min medeltempo, 8 min med högre intensitet, 8 min med lätt intensitet + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	60 min med låg ansträngning + Stretch	
	<b>VECKA 11</b>	VILA	15 min uppvärmning, 4 x 5 min med hög intensitet och 2 min återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	10 min med låg intensitet, 10 min i lite snabbare men jämnt tempo, 10 min med låg intensitet + Stretch	VILA	Lägg in söndagens löprunda idag om det passar dig bättre - eller lägg in VILA idag	30 min med låg ansträngning + Stretch	
	<b>VECKA 12</b>	VILA	15 min uppvärmning, 3 x 5 min med hög intensitet och 2 min återhämtningsjogging emellan, 15 min nedvarvning + Stretch	VILA	20 min långt återhämtningsspass + Stretch	VILA	10 min långt återhämtningsspass + Stretch	5km löpning	