

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 1	20 min promenad/löpning	6 min lätt, 6 min stadigt, 6 min på tröskel	30 - 45 min crosstraining	5 min lätt löpning som uppvärmning, 2 x 5 min på tröskel med 3 min återhämtning promenerande/joggande, 5 min lätt joggning som nedvarvning	VILA	Flytta hit söndagens löpningspass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	30 min lätt långt löpningspass	
	VECKA 2	15 min återhämtningslöpning	8 min lätt, 8 min stadigt, 8 min på tröskel	30 - 45 min crosstraining	5 min lätt löpning som uppvärmning, 2 x 6 min på tröskel med 3 min återhämtning promenerande/joggande, 5 min lätt joggning som nedvarvning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	30-40 min lätt långt löppass	
	VECKA 3	20 min återhämtningslöpning	10 min lätt, 10 min stadigt, 10 min på tröskel	30 - 45 min crosstraining	5 min lätt löpning som uppvärmning, 3 x 5 min på tröskel med 3 min återhämtning promenerande/joggande, 5 min lätt joggning som nedvarvning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	40 min lätt långt löppass	
	VECKA 4	25 min återhämtningslöpning	10 min joggning som uppvärmning, 5 x 2 min på tröskel + 60 sekunder återhämtning + 1 min vid 5 km-tempo + 90 sekunder promenad/joggning som återhämtning 10 min joggning som nedvarvning	30 - 45 min crosstraining	5 min lätt löpning som uppvärmning, 4 x 5 min på tröskel med 3 min återhämtning promenerande/joggande, 5 min lätt joggning som nedvarvning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	50 min lätt långt löppass	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 5	30 min återhämtningslöpning	10 min joggning som uppvärmning, 6 x 2 min på tröskel + 60 sekunder återhämtning + 1 min vid 5 km-tempo + 90 sekunder promenad/joggning som återhämtning, 10 min joggning som nedvarvning	30 - 45 min crosstraining	5 min lätt löpning som uppvärmning, 3 x 7 min på tröskel med 3 min återhämtning promenerande/joggande, 5 min lätt joggning som nedvarvning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	60 min lätt långt löppass	
	VECKA 6	VILA	30 min återhämtningslöpning	30 - 45 min crosstraining	30 min återhämtningslöpning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	30 min lätt återhämtningslöpningsspass	
	VECKA 7	30 min återhämtningslöpning	10 min joggning som uppvärmning, 2 x 3 min på tröskel/2 min vid 10 km-tempo/1min vid 5 km-tempo m90 sekunder promenad/joggning som återhämtning, 10 min joggning som nedvarvning	30 - 45 min crosstraining	40 min löpning med 2 x 10 min på tröskel med 3 min återhämtning med promenerande/joggning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	70 min lätt långt löppass	
	VECKA 8	30 min återhämtningslöpning	10 min joggning som uppvärmning, 3 x 3 min på tröskel/2 min vid 10 km-tempo/1min vid 5 km-tempo med 90 sekunder promenad/joggning som återhämtning, 10 min joggning som nedvarvning	30 - 45 min crosstraining	40 min löpning med 2 x 12 min på tröskel med 3 min återhämtning med promenerande/joggning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	80 min lätt långt löppass	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 9	30 min återhämtningslöpning	10 min joggning som uppvärmning, 4 x 5 min i 5 km-tempo med 2 min återhämtning med promenerande/joggning, 10 min joggning som nedvarvning	30 - 45 min crosstraining	40 min löpning med 20 min i tröskeltempo i mitten	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	70 min långt löpningspass med lätt tempo och sista 10 min i tröskeltempo	
	VECKA 10	20 min återhämtningslöpning	10 min joggning som uppvärmning, 7 x 3 min i 5 km-tempo med 90 sekunder återhämtning med promenerande/joggning, 10 min joggning	30 - 45 min crosstraining	40 min löpning med 25 min i tröskeltempo i mitten	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	60 min långt löpningspass med lätt tempo och sista 15 min i tröskeltempo	
	VECKA 11	VILA	10 min joggning, 3 set: 4 x 1 min i 5 km-tempo med 1 min återhämtning med promenerande/joggning och 2 min återhämtning med promenerande/joggning mellan set	30 - 45 min crosstraining	40 min löpning med 30 min i tröskeltempo i mitten	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	45 min lätt långt löpningspass	
	VECKA 12	VILA	10 min joggning som uppvärmning, 4 x 3 min i 5 km-tempo med 2 min återhämtning med promenerande/joggning, 10 min joggning som nedvarvning	VILA	30 min återhämtningslöpning	VILA	Flytta hit söndagens löppass om du föredrar, eller ta en vilodag idag	5 KM-LOPP	