

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 1	Crosstraining, 30 min ELLER yoga- /pilatespass	3 set: 5 min promenad + 2 min lätt löpning + stretching	Vila	2 set: 5 min promenad + 3 min lätt återhämtningslöpning + stretching	Vila	Snabb promenad, 60 min + stretching	Cykeltur, 35 min eller 35 XT	
	VECKA 2	Vila	3 set: 5 min promenad + 2 min lätt löpning + stretching	Crosstraining, 30 min + stretching	2 set: 5 min snabb promenad + 3 min lätt löpning + stretching	Vila	Cykeltur, 40 min	Vila eller snabb promenad, 60 min + stretching	
	VECKA 3	Vila	2 set: 3 min lätt återhämtningslöpning + 5 min snabb promenad + stretching	Crosstraining, 40 min eller aerobics + stretching	2 set: 5 min lätt återhämtningslöpning + 5 min snabb promenad + stretching	Vila	Cykeltur, 40 min eller 40 min snabb promenad	Vila	
	VECKA 4	Crosstraining, 30 min ELLER yoga- /pilatespass	3 set: 5 min lätt återhämtningslöpning + 3 min snabb promenad + stretching	Vila ELLER crosstraining, 40 min + stretching	2 set: 5 min snabb promenad + 5 min lätt återhämtningslöpning + stretching	Vila	Snabb promenad, 60 min + stretching	Cykeltur, 40 min	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 5	Vila	Återhämtningslöpning, 10 min + stretching	Crosstraining, 40 min + stretching	2 set: 5 min snabb promenad + 5 min lätt återhämtningslöpning + stretching	Vila	Cykeltur, 60 min + stretching	Lätt löppass, 15 min + stretching
	VECKA 6	Crosstraining, 40 min + stretching	Vila	Lätt löppass, 15 min + stretching	Crosstraining, 40 min eller aerobics + stretching	Vila	Vila	5 min snabb promenad + lätt löpning, 20 min + 5 min snabb promenad + stretching
	VECKA 7	Crosstraining, 40 min + stretching	Vila	Lätt löppass, 20 min + stretching	Crosstraining, 45 min eller aerobics + stretching	Vila	Pilates eller 15 min snabb promenad + fullständigt stretchpass	5 min snabb promenad + lätt löpning, 20 min + 5 min snabb promenad + stretching
	VECKA 8	Vila	Crosstraining, 45 min + stretching	5 min snabb promenad + lätt löpning, 20 min + 5 min snabb promenad + stretching	Vila	Crosstraining, 40 min + stretching	Promenad/löpning i varierande terräng: 25 min + stretching	Vila

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 9	Vila	Lätt löppass, 25 min + stretching	Crosstraining, 40 min + stretching	Promenad/löpning i varierande terräng: 25 min + stretching	Vila	Vila ELLER Simma	Långt löppass i lätt tempo som tillåter samtal, 30 min + stretching
	VECKA 10	Vila	Lätt löppass, 20 min + stretching	Crosstraining, 40 min + stretching	Vila	5 min snabb promenad + lätt löpning, 10 min + 5 min snabb promenad + stretching	5 km löppass i parken	Vila eller cykeltur, 40 min + stretching
	VECKA 11	30 crosstraining eller aerobicpass	10 min uppvärmning med joggning, 3 x 2 min vid 80 % ansträngning med 2 min återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning med joggning + stretching	Vila	3 min promenad, 15 min lätt löpning, 3 min promenad, 15 min lätt löpning + stretching	Vila	Vila eller cykeltur, 40 min eller simning + stretching	30 min lätt löppass + stretching
	VECKA 12	30 crosstraining eller aerobicpass	10 min uppvärmning med joggning, 3 x 2 min vid 80 % ansträngning med lätt joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning med joggning + stretching	Vila	3 min promenad, 15 min lätt löpning, 3 min promenad, 15 min lätt löpning + stretching	Vila	Vila eller cykeltur, 40 min eller simning + stretching	30 min lätt löppass + stretching

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 13	Vila	Crosstraining, 50 min + stretching	10 min uppvärmning med joggning, 4 x 2 min vid 80 % ansträngning med 2 min återhämtning med lätt joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning med joggning + stretching	Vila	Crosstraining, 40 min + stretching	Vila	Långt löppass i lätt tempo som tillåter samtal, 35 min + stretching
	VECKA 14	Vila	10 min uppvärmning, 20 min i stadigt tempo, 10 min nedvarvning + stretching	Vila	Lätt löppass, 30 min + stretching	Vila	5 km löpning i parken eller löpning i stadigt tempo, 30 min + stretching	Vila
	VECKA 15	Vila	Crosstraining, 45 min + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 4 x 3 min vid tröskel med 90 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Vila eller simning	Cykeltur, 60 min + stretching	Långt löppass i lätt tempo som tillåter samtal, 40 min + stretching
	VECKA 16	30 crosstraining eller aerobicpass	30 min löpning där 5 x 2 min vid tröskel med 2 min återhämtning med joggning mellan intervallerna ingår + stretching	Vila	Lätt löppass, 25 min + stretching	Vila	Cykeltur, 60 min + stretching	Långt löppass i lätt tempo som tillåter samtal, 45 min + stretching