

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 1	Crosstraining, 40 min eller pilates	Lätt löppass, 30 min + stretching	Vila eller crosstraining, 40 min	Löppass i stadigt tempo, 30 min + stretching	Vila	Pilates eller aerobics eller simning	Långt löppass, 45 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching
	VECKA 2	Crosstraining, 40 min eller pilates	Lätt löppass, 30 min + 15 min kroppsviktsövningar	Vila eller crosstraining, 40 min	Lätt löppass, 40 min + stretching	Vila eller Yoga	Pilates eller aerobics eller simning	Långt löppass, 60 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching
	VECKA 3	Crosstraining, 40 min eller pilates	Lätt löppass, 40 min	Crosstraining, 40 min eller vila	10 min lätt löpning, 5 x 2 min vid 80 % ansträngning med 60 sekunders återhämtning med joggning mellan intervallerna + 10 min lätt löpning	Vila eller Yoga	Crosstraining eller simning, 40 min	Långt löppass, 75 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching
	VECKA 4	Crosstraining, 40 min eller pilates	Lätt löppass, 40 min	Crosstraining, 40 min eller vila	Tröskelpass: 10 min lätt löpning, 5 x 2 min vid tröskelansträngning med 60 sekunders återhämtning med joggning mellan intervallerna + 10 min lätt löpning	Vila eller Yoga	Crosstraining eller simning, 40 min	Långt löppass, 75 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 5	Crosstraining, 45 min eller pilates	Löppass i stadigt tempo, 40 min	Vila	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 6 x 2 min med 60 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Vila	Pilates eller crosstraining, 40 min	Långt löppass, 80 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching
	VECKA 6	Crosstraining, 40 min	Löppass i stadigt tempo, 45 min	Vila	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 3 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Yoga	Crosstraining, 45 min + stretching 15 min	Långt löppass, 90 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching
	VECKA 7	Crosstraining, 40 min	Löppass i stadigt tempo över varierande terräng, 45 min	Vila	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 4 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Yoga	Crosstraining, 45 min + stretching 15 min	Långt löppass, 90 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching
	VECKA 8	Vila eller pilates	Tröskellöpning: lätt löpning, 10 min + 4 x 2 min med 60 sek återhämtning med jogging mellan intervallerna, lätt löpning 10 min	Crosstraining, 30 min eller vila	Löppass i lätt tempo, 25 min	Vila eller Yoga	5 km-lopp	Långt löppass i lätt tempo, 60 min

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 9	Crosstraining, 45 min	Löppass i stadigt tempo, 45 min	Vila	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 4 min med 90 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Yoga	Crosstraining, 45 min + stretching 15 min	Långt löppass, 90 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 10	Vila	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 3 x 6 min med 90 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Pilates eller Yoga	Lätt löppass, 30 min + 20 min stretching	Vila eller simning	Tröskellöpning: lätt löpning, 10 min + 4 x 2 min med 60 sek återhämtning med joggning mellan intervallerna, lätt löpning 10 min	Långt löppass i lätt tempo, 60 min	
	VECKA 11	Crosstraining, 30 min	Löppass i stadigt tempo, 45 min och stretching	Vila + sportmassage	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 90 sekunder återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Vila	Pilates eller simning	Långt löppass, 60 min	
	VECKA 12	Vila	Lätt löppass, 30 min + stretching	Vila + sportmassage	Lätt löppass, 25 min	Vila	Lätt löppass, 15 min	5 km- ELLER 10 km-lopp	