

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	Vecka 1	Lätt löpning, 40min med stretch	Morgon - lätt löpning, 30 min // Eftermiddag - Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 5min med 60 sekunders aktiv vila nedvarvning, 10min	Lätt löpning, 45min	Morgon - Lätt löpning, 30min // Eftermiddag - Lätt löpning, 40min	Vila	Kenyan Hills: uppvärmning, 10min + 3 x 7 min med 2min aktiv vila, nedvarvning 10 min	Långpass, 90 min. Lågintensiv.	
	Vecka 2	Lätt löpning, 30min plus Cross Training, 30 min styrka + Stretch	Morgon - lätt löpning, 40min // Eftermiddag - Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 6min @ högintensiv med 60 sekunders aktiv vila, nedvarvning 10	Lätt löpning, 45min	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - medelintensiv löpning i kuperad terräng	Pilates eller 40 min styrka	Kenyan Hills: uppvärmning, 10min + 3 x 8 min med 2min aktiv vila, nedvarvning 10 min	Långpass, 90 min. Lågintensiv.	
	Vecka 3	Vila eller återhämtnings löpning, 30mins	Morgon - lätt löpning, 40min // Eftermiddag - Intervaller: uppvärmning, 10min + 3 x 8min @ högintensiv med 60 sekunders aktiv vila, nedvarvning 10	Lätt löpning, 45min	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - lätt löpning, 40min + 20 min styrka	Lätt löpning, 35min + styrka 15 min	Kenyan Hills: uppvärmning, 10min + 3 x 10 min med 2min aktiv vila, nedvarvning 10 min	Långpass, 90 min. Lågintensiv.	
	Vecka 4	Vila	Lätt löpning, 45min + Stretch	Medelintensiv löpning, 60min + Stretch	Lätt löpning, 40min + styrka, 15min	Vila + Massage	15 min uppvärmning, 20 min högintensiv löpning, 15 nedvarvning + stretch	Löpning 60 min. Lågintensiv.	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>Vecka 5</b>	Cross Training, 30min focus på styrka + Stretch	Morgon - lätt löpning, 30 min + Stretch // Eftermiddag- Högintensiv/10km Intervaller: uppvärmning, 10min + 10min @ högintensiv + 5 x 2min @ 1 10Km tempo med 90sekunders aktiv vila 10min @ högintensiv + nedvarvning, 10min	Lätt löpning + 45 min + Stretch	Morgon - lätt löpning, 40min // Eftermiddag - Varierande fart, Lungt tempo, 10min + medel tempo, 15min + högt tempo, 15min + lugnt tempo, 10min	Lätt löpning, 40min + Stretch	Högintensivt + back träning: uppvärmning, 10min + högintensiv, 10min + Kenyan Hills, 10min 2min återhämnings jogg + högintensiv +10min Kenyan Hills, + nedvarvning, 10min	Långpass, 105min. Låg intensivt gärna terräng.
	<b>Vecka 6</b>	Vila eller lätt jog 30 min	Uppvärmning, 10min + 10min @ högintensiv + 5 x 3mins @ 1 10Km tempo med 90 sekunders vila + 10mins @ högintensiv + nedvarvning 10min	Lätt löpning 60min + styrka, 15mins	Morgon- lätt löpning, 30min // Eftermiddag - Varierande fart 45min löpning: Lugnt tempo, 15min + medel tempo, 15min + högt tempo, 15mins	45min Cross Training med focus på styrka + Stretch	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - 45min Löpning i kuperad terräng, kör 4-5 backar i 90% av max.	Långpass, löpning 120min.
	<b>Vecka 7</b>	Lätt löpning 30 min eller Cross Training, 30min focus på styrka + Stretch	Morgon - Lätt jog 30min // Eftermidag - uppvärmning, 10min + 3 x 10min @ högintensiv med 2min aktiv vila + nedvarvning 10 min	Medelintensiv löpning, 60min	AM - Recovery Run, 30mins // PM - 10k session: warm-up, 15mins + 6 x 1km @ 10K with 90seconds recovery jog between efforts + cool-down, 15mins	45min Cross Training med focus på styrka + Stretch	45min Löpning i kuperad terräng, kör 4-5 backar i 90% av max.	Långpass, 120min sista 30min i tävlingsfart
	<b>Vecka 8</b>	Vila + stretch	Morgon - lätt jog 30min // Eftermiddag - 50min löpning: 15min lätt + 20min intensiv + 15min lätt	Lätt löpning, 45min	10km: uppvärmning, 15min + 5 x 2 min @ i 10km tempo med 60sekunders aktiv vila + nedvarvning 15 min	Vila + Stretch	Lätt löpning, 30min + Stretch	Tävla 10 km

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>Vecka 9</b>	Lätt löpning 30 min + Cross Training, 30min focus på styrka + Stretch	Lätt löpning, 45min + Stretch	Morgon - Lätt löpning, 30min // Eftermiddag - 45min löpning i kuperad terräng med 25 min högintensivt tempo i mitten.	Vila + Stretch	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 15min + 6 x 1km i 10km fart med 90sekunders aktiv vila+ nedvarvning 15min	Lätt löpning, 45min + Stretch	Lång pass, 120min sista 40 minuterna i tävlingsfart
	<b>Vecka 10</b>	Vila	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 15min + högintensivt, 15min + 4 x 1km i 10Km fart + 15min, högintensivt med 90 sekunders aktiv vila + nedvarvning 15 min	Lätt jogg 30 min + cross Training 30min focus styrka.	45min medelintensiv löpning i kuperad terräng med fartökning i backarna	Lätt jogg, 40min + Stretch, 20min	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 10min +10min @ högintensivt med 60sekunders aktiv vila + 3 x 1Km i 10km tempo med 90 sekunders aktiv vila between efforts + 10min högintensiv löpning + nedvarvning, 10min	Långpass, 100 min
	<b>Vecka 11</b>	Vila	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 15min + högintensivt, 15min + 4 x 1km i 10Km fart + 15min, högintensivt med 90 sekunders aktiv vila + nedvarvning 15 min	Lätt jogg 30 min + cross Training 30min focus styrka.	45min medelintensiv löpning + stretch	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 10min +10min @ högintensivt med 60sekunders aktiv vila + 3 x 1Km i 10km tempo med 90 sekunders aktiv vila between efforts + 10min högintensiv löpning + nedvarvning, 10min	Lätt jogg, 40min + Stretch	Lång pass, 120min sista 40 minuterna i tävlingsfart
	<b>Vecka 12</b>	Vila	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 15min + högintensivt, 15min + 4 x 1km i 10Km fart + 15min, högintensivt med 90 sekunders aktiv vila + nedvarvning 15 min	Lätt jogg 30 min + cross Training 30min focus styrka.	45min medelintensiv löpning i kuperad terräng med fartökning i backarna	Lätt jogg, 40min + Stretch, 20min	Morgon - lätt löpning, 30min // Eftermiddag - uppvärmning, 10min +10min @ högintensivt med 60sekunders aktiv vila + 3 x 1Km i 10km tempo med 90 sekunders aktiv vila between efforts + 10min högintensiv löpning + nedvarvning, 10min	Långpass, 105min.

V/D	MÅNDAG	TISADAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 13	Vila eller Pilates	45 min löpning: 15 min lätt, 15 mins högintensiv, 15 mins lätt)	Lätt löpning, 30min + Stretch	Intervaller: uppvärmning, 10min + 5 x 3 min med 60 sekunders Aktiv vila + 10 min nedvarvning	Vila	20 min lätt jogg + stretch	10km tävling
Vecka 14	Vila	Lätt löpning, 40min + 20 min styrka	Intervaller: uppvärmning, 10min + 5 x 5 min med 60 sekunders Aktiv vila + 10 min nedvarvning	Lätt löpning, 30min + 30 Cross-Training	Vila	45 min löpning I kuperad terräng. Tryck på i backarna	Löpning, 80min med sista 40min i tävlingsfart
Vecka 15	Pilates	Lätt löpning, 30min + Cross- Train, med fokus på styrka	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 5 min med 2min Aktiv vila + 10 min nedvarvning	Lätt löpning, 30min	Intervaller: uppvärmning, 10mins + 5 x 3min med 60sekunders aktiv vila +10 min nedvarvning	Vila	Löpning, 60min: 30min lätt sista 30min I tävlingsfart
Vecka 16	Vila	Threshold: warm- up, 10mins + Threshold, 10mins + cool- down, 10mins	Vila	Lätt löpning, 30min	Vila	20 min lätt jogg + stretch	<b>Tävlingsdag, Lycka till!</b>