

V/D	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSADAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 1	Cross-Training, 30 min eller Pilates	Rask promenad, 30mins eller lätt jogging	Vila eller Cross-Training, 40 min	Rask promenad, 30mins eller lätt jogging	Vila	Pilates	Lång jogging /promenad: 10min rask promenad, 20min lätt jogging, 10min Rask promenad
Vecka 2	Cross-Training, 40min eller Pilates	30min rask promenad eller lätt jogging + 15min styrka	Vila eller Cross-Training, 40min	Rask promenad, 10min, 20min lätt jogging, 10min rask promenad	Vila eller Yoga	Pilates, Aerobics eller simmning	Lång löpning/promenad: 15min rask promenad, 30min lätt jogging, 15mins rask promenad
Vecka 3	Cross-Training, 40min eller Pilates	Lågintensiv löpning, 35min	Cross Training, 40min eller vila	10min lätt löpning, 5 x 2min @ 80% av max 60 sekunders aktiv vila jogg + 10min nedvarvning	Vila eller Yoga	Cross-Training eller simmning, 40min	Lång löpning/Promenad: 10mins rask promenad, 30min lätt jogging, 5min rask promenad, 30min lätt jogging, 10min rask promenad
Vecka 4	Pilates eller vila	Lågintensiv löpning, 35min	Cross Training, 30min eller vila	Medelintensiv löpning, 40min	Vila eller Yoga	Cross-Training eller simmning, 30min	Lätt löpning 60 min

V/D	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSADAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 5	Cross-Training, 45min eller Pilates	Lågintensiv löpning, 40min	vila	Intervall: uppvärmning, 10min + 6x2min med 60 sekunders aktiv vila + nedvarvning, 10min	vila	Pilates eller Cross-Training, 40min	Lång löpning/promenad: 10min rask promenad, 40min lätt jogg, 5 min rask promenad, 40min lätt jogg, 10min rask promenad
Vecka 6	Rest eller löpning	Lågintensiv löpning, 45min	vila + massage	Medelintensiv löpning, 45min	vila	Cross-Training, 45min	Lång löpning/promenad: 15min rask promenad, 75min lätt jogg, 15min rask promenad
Vecka 7	Cross-Training, 40min	Medelintensiv löpning, 45min	vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4x 3min med 90 sekunders aktiv vila, nedvarvning 10mins	Yoga	Cross-Training, 45min + Stretch, 15min	Lång löpning/promenad: 10min rask promenad, 50min lätt jogg, 5min rask promenad, 50min lätt jogg, 10min rask promenad
Vecka 8	Vila eller Pilates	Intervaller: uppvärmning, 10mins, 4 x 2min med 60sekunders aktiv vila, nedvarvning 10min	Cross Training, 30min eller vila	Lågintensiv löpning 25 min	Vila eller Yoga	5km eller 10km Tävlning	Lätt löpning 60 min

V/D	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSADAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 9	Cross-Training, 45min	Medelintensiv löpning, 45min	Vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 4min with 90 sekunders aktiv vila nedvärmning 10 min	Yoga	Cross-Training, 45min + Stretch, 15min	Lång löpning/promenad: 15min rask promenad, 90min lätt jogg, 15min rask promenad
Vecka 10	Cross-Training, 45mins	Medelintensiv löpning i kuperad terräng, 45min	Vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 5 x 4min med 90 sekunders aktiv vila with 90 nedvarvning, 10min	Yoga	Cross-Training, 45min + Stretch, 20min	Lång löpning/promenad: 10min rask promenad, 60min lätt jogg, 10min rask promenad, 60min lätt jogg, 10min rask promenad
Vecka 11	Pilates	Medelintensiv löpning i kuperad terräng, 45min	Yoga eller Massage	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 6min med 2 min aktiv vila, nedvarvning 10 min	Vila eller simmning	Cross-Training, 45min + Stretch, 20min	Lång löpning/promenad: 10min rask promenad, 60min lätt jogg, 10min rask promenad, 60min lätt jogg, 10min raks promenad
Vecka 12	Vila eller Yoga	Medelintensiv löpning i kuperad terräng, 40min	Lågintensiv löpning, 30min + Cross- Training, 30min	Lågintensiv löpning, 40min + Stretch, 20min	Vila	Lågintensiv löpning, 30min or Pilates	Medelintensiv löpning, 60min

V/D	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSADAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 13	Vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 3 x 7mins med 90 sekunders aktiv vila + nedvarvning, 10min	Pilates eller Yoga	Easy Pace run, 30mins + Stretch, 20mins	vila eller simma	Lågintensiv jogg, 20min och stretch	10km tävling
Vecka 14	Vila	Medelintensiv, 45min	Pilates eller Yoga	Intervaller: uppvärmning, 10min + 3 x 7mins med 90 sekunders aktiv vila, nedvarvning 10min	Vila	Pilates	Långpass löpning, 105min
Vecka 15	Cross-Training, 30min	Medelintensiv löpning, 45min och stretch	Vila + Massage	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 5min med 90 sekunders aktiv vila nedvarvning, 10min	Vila	Pilates or simning	Medelintensiv löpning, 60min
Vecka 16	Vila	Lågintensiv löpning, 30min+ Stretch	Vila + Massage	Lätt jogg, 25min	Vila	Lätt jogg, 15min	Tävlingsdag: Lycka till!