

		MÅNDAG	TISADAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	Vecka 1	Vila	Lätt löpning, 35min	Lätt löpning, 40min	Vila	Cross-Train, 40mins	Löpning i kuperad terräng, 40min	Löpning, 60min. Samtalsfart	
	Vecka 2	Rest + Pilates	Lätt löpning, 40min	Intervaller: uppvärmning, 10min + 5 x 3min Med 90sekunders aktiv vila +10 min nedvarvning	Lätt löpning, 40min + 20 min styrka	Vila	Kenyan Hills: warm-up, 10mins + 3 x 4mins with 2mins recovery jog between efforts + cool-down, 10mins	Löpning, 70min. Samtalsfart	
	Vecka 3	Vila	Lätt löpning, 35min + Cross-Train, 30min	Intervaller: 4 x 5min med 90sekunders aktiv vila	Lätt löpning, 40 min + 20 min styrka	Vila	Kenyan Hills: warm-up, 10mins + 3 x 6 mins with 2mins recovery jog between efforts + cool-down, 10mins	Löpning, 80min. Samtalsfart	
	Vecka 4	Vila	Lätt löpning, 35min + 20 min styrka	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 5min med 75 sekunders aktiv vila+ nedvarvning 10min	Lätt löpning, 30min + massage	Vila	Löpning i kuperad terräng, 40min	Löpning, 45min. Samtalsfart	

V/D	MÅNDAG	TISADAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 5	Cross-Train, 30mins	Lätt löpning, 35min	Intervaller: uppvärmning, 10min + 6 x 4 min med 60sekunder aktiv vila +10 min nedvarvning	Lätt löpning, 40min	Vila	Kenyan Hills: uppvärmning, 10min + 3 x 8 min med 2min Aktiv vila + nedvarvning 10 min	Löpning, 90min. Samtalsfart
Vecka 6	Cross-Train, 30mins	Lätt löpning, 30min	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 6min med 60 sekunders aktiv vila+ nedvarvning 10min	Lätt löpning, 40min + Cross-Train, 30min	Vila	Kenyan Hills: uppvärmning, 10min + 3 x 8 min med 2min Aktiv vila + nedvarvning 10 min	Löpning, 90min. Samtalsfart
Vecka 7	Pilates	Lätt löpning, 35min	45 min löpning: 15 min lätt, 15 mins högintensiv, 15 mins lätt	Lätt löpning, 40min + Cross-Train, eller Pilates 30mins	Vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 6mins med 60sekunders Aktiv vila+10 min nedvarvning	Löpning, 90min. Samtalsfart
Vecka 8	Vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 4 x 4min med 90 sekunders aktiv vila + nedvarvning 10 min	Lätt löpning, 30min + Stretch	30 min löpning: 10 min lätt, 10 mins högintensiv, 10 mins lätt	Vila	Lätt löpning, 20min + Stretch	10 km tävling

V/D	MÅNDAG	TISADAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 9	Vila eller 30min styrka	Lätt löpning, 40min + styrka	Intervaller: uppvärmning, 10min + 3 x 8min med 2min Aktiv vila + 10 min nedvarvning	Lätt löpning, 30 +30mins Cross Training	Vila + Massage	Löpning i kuperad terräng, 40min Tryck på i backarna	Löpning, 90min med sista 20 min i tävlingsfart.
Vecka 10	Pilates	Lätt löpning, 30min + Stretch	Intervaller: uppvärmning, 10min + 5 x 5 min med 60 sekunders Aktiv vila + 10 min nedvarvning	Vila	Lätt löpning, 40min + Stretch	Intervall: uppvärmning, 10min + 3 x 10min i kuperad terräng med 2min aktiv vila + 10 min nedvarvning	Löpning, 105min. Samtalsfart
Vecka 11	Vila	Lätt löpning, 40min	40mins Run incl middle 25mins @ Threshold effort	Vila	Intervaller: uppvärmning, 10min + 2 x 10min med 2min aktiv vila + 10 nedvarvning	Lätt jogg, 30min + Cross-Train, 30min	Löpning, 120min. Samtalsfart
Vecka 12	Vila eller Pilates	Lätt löpning, 30min + 20 min styrka	Intervaller: uppvärmning, 10min + 5 x 5 min med 60 sekunders Aktiv vila + 10 min nedvarvning	Lätt löpning, 30min + Stretch	Vila	45 min löpning i kuperad terräng	Löpning, 60min. Samtalsfart

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	Tävlingsdag, Lycka till!