

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 1	Vila/pilates eller Aerobics	Lätt löppass, 35 min	Löppass i stadigt tempo, 45 min	Vila	Crosstraining, 40 min med fokus på allmän kondition	Löppass i stadigt tempo i varierande terräng, 40 min	Långpass, 60 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	
	VECKA 2	Vila/pilates eller Aerobics	Lätt löppass, 40 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 3 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Lätt löppass, 40 min + styrketräning, 20 min	Vila	Kenyan Hills: uppvärmning, 10 min + 3 x 4 min med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 70 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	
	VECKA 3	Vila/pilates eller Aerobics	Lätt löppass, 30 min + crosstraining, 30 min	Tröskellöpning: 4 x 5 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna	Lätt löppass, 45 min + styrketräning, 15 min	Vila	Kenyan Hills: uppvärmning, 10 min + 3 x 6 min med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 80 min i lätt tempo som tillåter konversation	
	VECKA 4	Vila	Lätt löppass, 40 min + styrketräning, 20 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 75 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Lätt löppass, 30 min + sportmassage	Vila	Löppass i stadigt tempo över varierande terräng, 40 min	Långpass, 60 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	

	W/ C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 5	Crosstraining, 30 min	Lätt löppass, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 6 x 4 min med 60 sekunders återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Lätt löppass, 30 min + crosstraining, 30 min	Vila	Kenyan Hills: uppvärmning, 10 min + 3 x 8 min med 2 min återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 90 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	
	VECKA 6	Crosstraining, 30 min eller pilates	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 6 min med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Crosstraining, 45 min med fokus på överkroppen och core-muskulaturen + stretching	Löppass i stadigt tempo i varierande terräng, 45 min	Vila	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Långt löppass 90 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	
	VECKA 7	Vila	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 4 min med 90 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Lätt löppass, 30 min + stretching	10 min lätt, 10 min på tröskel, 10 min lätt	Vila	10 km-lopp eller 10 km traillopning i tävlingstempo	Lätt löppass, 50 min + fullständigt stretchpass	
	VECKA 8	Vila ELLER 30 min crosstraining (med fokus på överkropp och core)	Lätt löppass, 30 min + stretching	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 3 x 8 min med 2 min återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	30 min lätt löpning + 30 min crosstraining	10 km: uppvärmning, 15 min + 5 x 2 min i 10 km-tempo med 90 sekunders återhämtningsjoggnin g mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	Vila	Långt löppass, 90 min + fullständigt stretchpass	

	W/ C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 9	Pilates eller fullständigt stretchpass	Lätt löpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 20 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Lätt löppass, 30 min + stretching	Vila	10 km: uppvärmning, 15 min + 5 x 3 min med 90 sekunders återhämtningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	Långpass, 60 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	
	VECKA 10	Vila eller pilates	10 km: uppvärmning, 15 min + 5 x 3 min med 90 sekunders återhämtningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	Lätt löppass, 30 min + stretching	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 3 min med 60 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Vila	20 min lätt löpning och stretching	5 km- eller 10 km-lopp	
	VECKA 11	Pilates	Lätt löpning, 30 min + crosstraining, 30 min med fokus på kroppsviktsövningar,	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 2 minuter återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Lätt löppass, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 3 min med 60 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Vila	Långt löppass, 80 min: 40 min lätt, sedan 40 min i stadigt tempo + stretching	
	VECKA 12	Pilates eller fullständigt stretchpass	Lätt löpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 20 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min med 60 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Lätt löppass, 30 min + stretching	Vila	10 km: uppvärmning, 15 min + 5 x 3 min med 90 sekunders återhämtningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	Långpass, 60 min. Lugnt tempo som tillåter samtal	