

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 1	Vila	Lätt löppass, 25 min + stretching	10 min uppvärmning, 4 x 5 min vid tröskel med 2 min återhämtning med joggning mellan intervallerna + stretching	30 min crosstraining + 30 min återhämtningslöpning + stretching	Vila	Löppass över varierande terräng: 45 min + stretching	Långt löppass, 60 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 2	Yoga-/pilatespass	10 min uppvärmning med joggning, 4 x 6 min vid tröskel med 2 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Crosstraining, 40 min + stretching	10 min uppvärmning med joggning, 5 x 2 min i 10 km-tempo med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Vila	Löppass i varierande terräng: 30 min med hårdare ansträngning i uppförsbackarna + stretching	Långt löppass, 70 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 3	Vila	Lätt löppass, 30 min + stretching	10 min uppvärmning med joggning, 3 x 8 min vid tröskel med 2 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Crosstraining, 40 min + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 6 x 3 min i 10 km-tempo med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Långt löppass, 80 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 4	Vila	Lätt löppass, 30 min + stretching	10 min uppvärmning med joggning, 3 x 7 min vid tröskel + 3 min i 10 km-tempo med 3 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Crosstraining, 40 min + stretching	Vila	Lätt löppass, 30 min + stretching	Långt löppass, 45 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 5	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 3 x 7 min vid tröskel med 2 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Crosstraining, 60 min + stretching	50 min löppass i stadigt tempo + stretching	Vila	10 min uppvärmning, 2 set: 2 x 5 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtning med joggning mellan intervallerna/2 min återhämtning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Långt löppass, 75 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 6	Vila	Lätt löppass, 30 min + stretching	45 min löppass med 15 min i mitten vid tröskel + stretching	Crosstraining, 60 min + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 6 x 3 min i 10 km-tempo med 2 min återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Långt löppass, 80 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 7	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 4 x 6 min vid tröskel + 2 min i 10 km-tempo med 2 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Crosstraining, 40 min + stretching	45 min löppass med 15 min i mitten vid tröskel + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 8 x 2 min i 10 km-tempo med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Långt löppass, 60 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 8	Vila	Crosstraining 3 x 20 min	10 min uppvärmning, 2 set: 4 x 2 min i 10 km-tempo med 1 min återhämtning mellan intervallerna/3 min återhämtning mellan set, 10 min nedvarvning	Återhämningslöpning, 40 min + stretching	Vila	15 min uppvärmning, 3 miles i 10 km-tempo, 15 min nedvarvning + stretching	Långt löppass, 80 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	

	W/ C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 9	Vila	45 min löppass med 15 min i mitten vid tröskel + stretching	Crosstraining, 60 min + stretching	10 min uppvärmning med joggning, 10 x 2 min i 10 km-tempo med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Vila	Lätt löppass, 25 min + stretching	Långt löppass, 90 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 10	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 2 x 15 min vid tröskel med 2 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Crosstraining, 60 min + stretching	Lätt löppass, 30 min + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 3 x 7 min vid tröskel + 3 min i 10 km-tempo med 3 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Långt löppass, 70 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 11	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 4 x 6 min vid tröskel + 3 min i 10 km-tempo med 2 minuter återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Lätt löppass, 30 min + stretching	Crosstraining, 60 min + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 6 x 2 min i 10 km-tempo med 60 sekunder återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning + stretching	Långt löppass, 45 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	
	VECKA 12	Lätt löppass, 30 min + stretching	10 min uppvärmning med joggning, 4 x 5 min vid tröskel med 60 sekunder återhämtning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Vila	Återhämtningslöpning, 40 min + stretching	Vila	10 min uppvärmning med joggning, 2 x 2 miles i 10 km-tempo med 10 min återhämtning med joggning mellan intervallerna, 10 min nedvarvning	Långt löppass, 80 min i lätt tempo som tillåter samtal + stretching	