

Träningsprogram – Löpning 10 km

Träningsprogram för löpare med målsättning att klara 10 km under 60 min!
3 pass/vecka (30 km/v) Självklart går det att ändra träningsdagar som passar dig! Se distansen som riktmärken – hitta din nivå och ha mer fokus på tiden! För dig som inte har löptränat på ett tag kan du med fördel ta 3-4 uppstartsveckor med lätt distanslöpning 3 ggr/v!

MÅNDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	30-45 min	5-7 km
"Skönt joggingpass". Alltid jämn o fin fart. Utöka tiden ju mer tränad du blir. Max 45 min. Stretcha ut musklerna efteråt		

TISDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
vila		

ONSDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	10 min	
Fartlek	25-30 min	ca 5km
Nedvarvning	5 min	
Värm upp med gåång/jogg i 10 min. Kör sedan ett fartlekspass på 25-30 minuter. Du springer alltså hela tiden men varierar farten, så att vissa bitar går fortare, vissa bitar går riktigt långsamt. Variera fartbitarna efter terräng/löprunda, men försök ha någonstans mellan 1-3 minuter snabbare löpning åt gången. Ungefär lika lång vilojogg som snabbare löpning. Jogga ner lugnt i 5-10 min efter passet, och stretcha ut musklerna efteråt.		

TORSDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

FREDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	50-75 min	8-12 km
Tänk på att springa i lugn fart. Om det känns bra kan du öka upp farten de sista kilometrarna. Öka distansen ju bättre tränad du blir – max 12 km! Drick före, ev under och efter passet. Stretcha!		

LÖRDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		