

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
VECKA 1		Lugn löprunda, 20 min.		Lugn löprunda, 20 min.		Lugn löprunda, 30 min.	
VECKA 2		Lugn löprunda, 25 min.		Lugn löprunda, 25 min.		Lugn löprunda, 35 min.	
VECKA 3		Lugn löprunda, 30 min.		10 min lugnt , därefter 10 min fartlek på asfalt, grus eller i terräng. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.		Lugn löprunda, 40 min.	
VECKA 4		Lugn löprunda, 30 min.		10 min lugnt , därefter 15 min fartlek på asfalt, grus eller i terräng. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.		Lugn löprunda, 45 min.	

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
VECKA 5		Lugn löprunda, 30 min.		30 min Indoor Running eller intervall ute/på löpband: 10 min uppvärmning, därefter 10 x 30 sek snabb löpning med 1 min vila emellan. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.		Lugn löprunda, 35 min.	
VECKA 6		10 min lugn löpning , därefter springer du i totalt 20 min: växelvis 5 min medelsnabbt och 5 min snabbt .		Lugn löprunda, 30 min.		Lugn löprunda, 45 min.	
VECKA 7		30 min Indoor Running eller intervall ute/på löpband: 10 min uppvärmning, därefter 10 x 45 sek snabb löpning med 1 min vila emellan. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.		Tempo – 10 min lugnt, därefter 6 snabbt/4 lugnt x 2.		Lugn löprunda, 50 min.	
VECKA 8		30 min Indoor Running eller intervall ute/på löpband: 10 min uppvärmning, därefter 10 x 60 sek snabb löpning med 1 min vila emellan. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.		10 min lugnt , därefter 20 min fartlek – gärna i terräng. Avsluta med 5 min lugnt .		Lugn löprunda, 55 min.	

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
VECKA 9		<p>Tempo – 10 min lugnt, därefter 8 snabb/ 2 lugnt x 2.</p>		<p>30 min Indoor Running eller intervall ute/på löpband: 10 min uppvärmning, därefter 10 x 90 sek snabb löpning med 1 min vila emellan. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.</p>		<p>Lugn löprunda, 35 min.</p>	
VECKA 10		<p>30 min Indoor Running eller intervall ute/på löpband: 10 min uppvärmning, därefter 5 x 60 sek snabb löpning med 1 min vila emellan. Avsluta med 5 min lugn joggning för att varva ned.</p>		<p>Lugn löprunda, 20 min.</p>		<p>10 KM LOPP</p>	