

Vecka 1

65 - 71 km

Måndag **Distans** 10 km

- 10km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km
- Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Tisdag **Intervall** 6 - 12 km

- Uppvärmning 2-4km
- Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 5x100m
- Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 3x10min tröskelintervaller med 2:30 joggvila mellan. Fart kring 3:55 - 4:10 min/km.
- Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2-4km
- Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag **Distans** 10 km

- 10km lugn löpning. Kring 45 min
- Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
- Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Torsdag **Distans** 12 km

- 12km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km
- Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Fredag Vila

Lördag **Tröskel** 12 km

- Uppvärmning 2km
- Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- 8km Tröskellöpning. Fart 4:00 - 4:15 min/km beroende på hur det känns.
- Tips: **Tröskelträning**Ligger i en ganska hög distansfart, utan att dra på sig syra. Kring 85% av maxkapacitet. Skall kännas tufft, men ändå att man har en växel eller två kvar.
- Nedjogg 2km
- Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
- Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Söndag **Långpass** 15 km

-
- Längre pass 15km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. God känsla hela vägen.

Tips: **Långpass** Ett längre pass än vanliga distanspass. Här är tiden som man är ute mer viktig än farten i sig. Kan dock kombineras med tröskel mot slutet inför en eventuell maratonstart.

Vecka 2

82 - 87 km

Måndag

Distans

10 km

- 10km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km

Tips: **Distans** Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Tisdag

Intervall

11 - 15 km

- Uppvärmning 2-4km

Tips: **Uppvärmning** 10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.

- Koordinationslopp 5x60m. Avslappnad med god teknik

Tips: **Koordinationslopp** Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.

- 5x5min intervaller med 90s joggvila mellan. Fart kring 3:35-3:50 min/km.

Tips: **Intervall** Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.

- Nedjogg 2-4km

Tips: **Nedjogg** 10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slagprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag

Distans

10 km

- 10km lugn löpning. Kring 45 min

Tips: **Distans** Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)

Tips: **Styrketräning** Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Torsdag

Distans

14 km

- 14km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km

Tips: **Distans** Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Fredag

Distans

10 km

- 10km lugn löpning från 4:30 - 5:00 min/km.

Tips: **Distans** Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Lördag

Långpass

17 - 18 km

- Långpass 17-18km med lugn fart från början. Kan accelerera efter hand om det känns bra. Sista 5km i tröskelfart kring 3:55 - 4:15 min/km.

Tips: **Långpass**Ett längre pass än vanliga distanspass. Här är tiden som man är ute mer viktig än farten i sig. Kan dock kombineras med tröskel mot slutet inför en eventuell maratonstart.

Söndag **Distans** 10 km

- 10km lugn löpning
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Vecka 3 77 - 84 km

Måndag **Distans** 12 km

- 12km - behaglig fart C:a 4:30 - 4:40 min/km
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Tisdag **Intervall** 12 - 17 km

- Uppvärmning 2-4km
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 5x100m. Avslappnad med god teknik
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 10min tröskel(3:55 - 4:10 min/km) – 4x3min(3:30 - 3:45 min/km) – 10min tröskel(3:55 - 4:10 min/km) 2.5 jogg efter 10min tröskel. 1min vila mellan 3 minuterna. Sedan 2.5 min jogg innan sista 10min
Tips: **Intervall**Uppreningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2-4km
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slagprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag **Distans** 10 km

- 10km lugn löpning. Kring 45 min
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Torsdag **Distans** 15 km

- 15km behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Fredag Vila

Lördag **Långpass** 20 - 22 km

-
- Långpass 20-22km med lugn fart från början. Mellan 5-10km tröskelfart(3:55 - 4:10 min/km). Vanlig distansfart igen mellan 10-15km. Mellan 15-20km åter tröskelfart igen.

Tips: **Långpass**Ett längre pass än vanliga distanspass. Här är tiden som man är ute mer viktig än farten i sig. Kan dock kombineras med tröskel mot slutet inför en eventuell maratonstart.

Söndag **Distans** 8 km

- 8km mycket lugn löpning
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Vecka 4 82 - 87 km

Måndag **Distans** 12 km

- 12km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Tisdag **Intervall** 13 - 16 km

- Uppvärmning 3-4km.
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 6x60m. Avslappnad med god teknik
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 3x10min tröskelintervaller med 2.5min joggvila mellan. Fart kring 3:45 - 4:05 min/km.
Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2-4km
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag **Distans** 10 km

- 10km lugn löpning. Kring 45 min
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Torsdag **Intervall** 10 - 12 km

- Uppvärmning 3-4km
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- 15x70s med 1 min vila. Gärna på grusväg. Öppna inte för snabbt, utan stark

mot slutet.

Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.

- Nedjogg 2-3km

Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Fredag

Distans

10 km

- 10km lugn löpning från 4:30 - 5:00 min/km.

Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Lördag

Tröskel

12 km

- Uppvärmning 2 km

Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.

- 3km i tröskelfart (4:00 - 4:20 min/km)

Tips: **Tröskelträning**Ligger i en ganska hög distansfart, utan att dra på sig syra.

Kring 85% av maxkapacitet. Skall kännas tufft, men ändå att man har en växel eller två kvar.

- 5km snabbdistans i tävlingsfart 3:48 min/km

Tips: **Tempo**Ett snabbare pass i eller nära tävlingsfart.

- 2km nedjogg

Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Söndag

Distans

15 km

- 15km lugn löpning

Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)

Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Vecka 5

55 - 65 km

Måndag

Vila

Tisdag

Intervall

10 - 14 km

- Uppvärmning 2-4km.

Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.

- Koordinationslopp 6x80m. Avslappnad med god teknik

Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.

- 3x(5min-3min-2min) Vila 2min-90s-60s överfart 3:25 - 3:45 min/km

Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.

- Nedjogg 2-4km

Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km lugn löpning. Kring 45 min <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) <p>Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.</p>	
Torsdag	Intervall	7 - 11 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2-4km <p>Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x10x30s. Vila 30s. serievila 3 min. Andra serien snabbare än första. <p>Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedjogg 2-4km <p>Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slagprodukter efter kvalitetspass.</p>	
Fredag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km lugn löpning från 4:30 - 5:00 min/km. <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Lördag	Långpass	18 - 20 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Långpass 18-20km. Tröskelfart sista 5km om kroppen känns ok (3:55 - 4:15 min/km) <p>Tips: LångpassEtt längre pass än vanliga distanspass. Här är tiden som man är ute mer viktig än farten i sig. Kan dock kombineras med tröskel mot slutet inför en eventuell maratonstart.</p>	
Söndag	Vila	
Vecka 6		80 - 89 km
Måndag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km - behaglig fart 4:20 - 5:00 min/km. <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Tisdag	Intervall	13 - 16 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 3-4km <p>Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x100m fartökningar för att känna att kroppen är igång. Lätt jogg tillbaka. <p>Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8x1km(3:25 - 3:45 min/km) med 1 min vila. Börja långsammare och kom in i det för att sedan trycka på mer efterhand. Kan vara bra att köra på bana eller uppmätt sträcka. Går även att löpa på grusväg eller lite mjukare underlag på tid, 	

8x3.5min.

Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.

- Nedjogg 2-4km

Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag

Distans

10 km

- 10km lugn löpning. Kring 45 min

Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)

Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Torsdag

Intervall

10 - 13 km

- Uppvärmning 3-4km

Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.

- 15x70s med 1 min vila. Gärna på grusväg. Öppna inte för snabbt, utan stark mot slutet!

Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.

- Nedjogg 2-4km

Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Fredag

Distans

8 - 10 km

- 8-10km lugn distanslöpning

Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Lördag

Tröskel

12 km

- Uppvärmning 2km

Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.

- 8km Tröskellöpning. Fart mellan 3:50 - 4:10 min/km beroende på hur det känns.

Tips: **Tröskelträning**Ligger i en ganska hög distansfart, utan att dra på sig syra. Kring 85% av maxkapacitet. Skall kännas tufft, men ändå att man har en växel eller två kvar.

- Nedjogg 2km

Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Söndag

Långpass

17 - 18 km

- Längre pass 17-18km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans! God känsla hela vägen!

Tips: **Långpass**Ett längre pass än vanliga distanspass. Här är tiden som man är ute mer viktig än farten i sig. Kan dock kombineras med tröskel mot slutet inför en eventuell maratonstart.

Vecka 7

74 - 82 km

Måndag **Distans** 12 km

- 12km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

Tisdag **Intervall** 13 - 17 km

- Uppvärmning 3-4km
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- 5x60m Koordinationslopp med gång tillbaka. Tänk på tekniken!
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 2x(7min-5min-3min) Vila 2.5min-1.5min-1min) Grusväg eller mjukare underlag. Återigen, starta inte för snabbt! Den andra serien snabbare än den första!
Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2-4km
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag **Distans** 10 km

- 10km lugn löpning. Kring 45 min
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.
- 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka)
Tips: **Styrketräning**Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.

Torsdag **Intervall** 9 - 13 km

- Uppvärmning 3-4km
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- 5x(90s-60s-30s) Vila lika länge som du springer. Inte för snabbt i början!
Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2-4km
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Fredag Vila

Lördag **Långpass** 20 km

- Långpass 20km med olika hastigheter. 4km lugn inledning - 4km i medelfart (4:15 - 4:30 min/km) - 4km snabbare (3:50-4.10)-2km lugn löpning (4:30 - 4:45 min/km) - 4km snabbt (3:35 - 3:55 min/km) - 2km lugn löpning.
Tips: **Långpass**Ett längre pass än vanliga distanspass. Här är tiden som man är ute mer viktig än farten i sig. Kan dock kombineras med tröskel mot slutet inför en eventuell maratonstart.

Söndag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km lugn löpning <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Vecka 8		90 - 98 km
Måndag	Distans	12 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 12km - behaglig fart 4:30 - 4:40 min/km <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Tisdag	Intervall	13 - 16 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 3-4km <p>Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x100m Fartökningar <p>Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4x2km(7:00 - 7:15 min/km) eller 4x7 min löpning om du inte har en uppmätt sträcka. Inte för snabb första intervall! Se till att kom in i löpningen. Kan öppna på 7:15 min/km. Sedan snabbare och snabbare! <p>Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedjogg 2-4km <p>Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</p>	
Onsdag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km lugn löpning. Kring 45min <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20min lättare styrketräning(mage, rygg och allmän styrka) <p>Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.</p>	
Torsdag	Intervall	8 - 12 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 3-4km <p>Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20x40s med 45s vila. Börja lugnt och öka efterhand. Gå på med bra fart andra halvan! <p>Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedjogg 2-4km <p>Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</p>	
Fredag	Distans	12 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 12km lugn löpning från 4:30 - 5:00 min/km 	

