

Vecka 1

54 - 57 km

Måndag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none">10km - behaglig fart från 4:45 - 5:30 min/km. Känns kroppen bra kan man springa på lite snabbare, men känns det tyngre så är det bara att lugnt köra igenom. <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Tisdag	Intervall	9 - 11 km
	<ul style="list-style-type: none">Uppvärmning 2-3km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.Koordinationslopp 5x100m fartökningar för att känna att kroppen är igång. Lätt jogg tillbaka. Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.2x10min med 3 min vila mellan serierna. Fart 4:30 - 4:50 min/km Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.Nedjogg 2-3km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	12 km
	<ul style="list-style-type: none">12km från 4:45 - 5:30 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.	
Fredag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none">10km lugnt Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.	
Lördag	Tröskel	13 - 14 km
	<ul style="list-style-type: none">Längre pass 13-14km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand och köra tröskelfart sista 5km på 4:30 - 4:50 min/km. God känsla hela vägen. Tips: TröskelträningLigger 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.	
Söndag	Vila	
Vecka 2		57 - 60 km
Måndag	Distans	12 km

Tisdag	Intervall	10 - 12 km
	<ul style="list-style-type: none"> Uppvärmning 2-3km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. Koordinationslopp 5x100m Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m. 8min tröskel (4:30 - 4:50 min/km) 3x3min (4:20 - 4:40 min/km) 8min tröskel (4:30 - 4:50 min/km) Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut. Nedjogg 2-3km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass. 	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> 10km behaglig fart 5:00 - 5:10 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra. 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål. 	
Fredag	Tröskel	11 km
	<ul style="list-style-type: none"> Uppvärmning 1 km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. 8km tröskel(4:30 - 4:50 min/km) Tips: TröskelträningLigger 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 2 km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass. 	
Lördag	Vila	
Söndag	Långpass	18 km
	<ul style="list-style-type: none"> Långpass 18km. Lugnt inledningsvis. Känns det bra, så lägg in 2x3km tröskelfart(4:30 - 4:50 min/km) i passet med 3-5km "normal fart" mellan dem. 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. 	
Vecka 4		50 - 55 km
Måndag	Vila	
Tisdag	Intervall	9 - 12 km

Vecka 5

43 - 48 km

Måndag	Vila	
Tisdag	Intervall <ul style="list-style-type: none">• Uppvärmning 2-3km. Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.• Koordinationslopp 6x80m. Avslappnad med god teknik Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.• 3x(5min-3min-1min) Vila 2min-90s-60s överfart 3:50 - 4:10 min/km. Överfart Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.• Nedjogg 2-3km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	11 - 14 km
Onsdag	Distans <ul style="list-style-type: none">• 10km behaglig fart 5:00 - 5:10 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.• 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.	10 km
Torsdag	Intervall <ul style="list-style-type: none">• Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.• 2x10x30s. Vila 30s. serievila 3 min. Andra serien snabbare än första! Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.• Nedjogg 2km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	7 km
Fredag	Vila	
Lördag	Långpass <ul style="list-style-type: none">• Långpass 15-17km. Tröskelfart sista 5km om det känns bra (4:30 -4:50 min/km) 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.	15 - 17 km
Söndag	Vila	

Vecka 6

58 - 62 km

Måndag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> 10km - behaglig fart – Från 4:45 - 5:30 min/km. Känns kroppen bra kan man springa på lite snabbare, men känns det tyngre så är det bara att lugnt köra igenom. <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Tisdag	Intervall	10 - 12 km
	<ul style="list-style-type: none"> Uppvärmning 2-3km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. Koordinationslopp 5x100m. Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m. 6x1km(4:00 - 4:20 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, 6x4min. Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut. Nedjogg 2-3km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass. 	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> 10km fart 4:50 - 5:10 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra. 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål. 	
Fredag	Tröskel	12 km
	<ul style="list-style-type: none"> Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. 8km Tröskellöpning. Fart 4:25 - 4:45 min/km beroende på hur det känns. Tips: TröskelträningLigger 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: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass. 	
Lördag	Vila	
Söndag	Långpass	16 - 18 km
	<ul style="list-style-type: none"> Längre pass 16-18km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans! God känsla hela vägen! 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. 	

Vecka 7

60 - 64 km

Måndag	Distans	12 km
	<ul style="list-style-type: none">• 12km - behaglig fart C:a 4:30 - 5:30 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.	
Tisdag	Intervall	11 - 14 km
	<ul style="list-style-type: none">• Uppvärmning 2-3km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.• Koordinationslopp 5x60m med gång tillbaka. Tänk på tekniken! Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.• 3x10min med 3 min vila Grusväg eller mjukare underlag. Återigen, starta inte för snabbt! Försök spring fortare för varje upprepning. Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.• Nedjogg 2-3km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none">• 10km behaglig fart 4:50 - 5:10 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.• 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.	
Fredag	Intervall	7 - 8 km
	<ul style="list-style-type: none">• Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.• 5x(70s-50s-30s) Vila lika länge som du springer. Inte för snabbt i början! Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.• Nedjogg 2km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Lördag	Vila	
Söndag	Långpass	20 km
	<ul style="list-style-type: none">• Långpass 20km. Första 10km i lugnt behagligt tempo. Mellan 10-15km(4:45 min/km) Mellan 15-20km(4:30 min/km och ännu snabbare om det känns bra!) 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.	

Måndag	Distans	12 km
	<ul style="list-style-type: none">12km - behaglig fart C:a 4:30 - 5:30 min/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.	
Tisdag	Intervall	10 - 12 km
	<ul style="list-style-type: none">Uppvärmning 2-3km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.Koordinationslopp 5x100m Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.3x2km (8:00 min) eller 3x8 min löpning om du inte har en uppmätt sträcka. Inte för snabb första intervall! Se till att kom in i löpningen. Kan öppna lite långsammare 8:15 min. Sedan snabbare och snabbare! Vila 3 minuter mellan varje lopp. Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.Nedjogg 2-3km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none">10km behaglig fart 4:50 - 5:10/km Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: StyrketräningOftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.	
Fredag	Tröskel	12 - 14 km
	<ul style="list-style-type: none">Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.8km Tröskellöpning. Fart 4:25 - 4:45 min/km beroende på hur det känns. Tips: TröskelträningLigger 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 2-4km Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Lördag	Vila	
Söndag	Långpass	23 - 25 km
	<ul style="list-style-type: none">Långpass överdistans 23-25km, men lugn kontrollerad löpning. Tiden att vara ute viktigare än farten.	

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.