

## Vecka 1

38 - 41 km

---

Måndag      **Distans**      8 km

- 8km - behaglig fart – Från 5:15 - 6.00 min/km. Känns kroppen bra kan man springa på lite snabbare, men känns det tyngre så är det bara att lugnt köra igenom.  
Tips: **Distans**Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.

---

Tisdag      Vila

---

Onsdag      **Intervall**      8 - 9 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 5x60m. Gå tillbaka lugnt  
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 2x10min med 3 min vila. Tröskelfart 4:45 - 5:15 min/km  
Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2km  
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

---

Torsdag      Vila

---

Fredag      **Distans**      10 km

- 10km löpning. Kring 52-55min  
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.

---

Lördag      Vila

---

Söndag      **Långpass**      12 - 14 km

- 12-14km 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 2

38 km

---

Måndag      **Distans**      10 km

- 10km - behaglig fart. Från 5:15 - 6:00 min/km.

---

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

---

Tisdag Vila

---

Onsdag **Intervall** 8 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
  - Koordination 4x100m med gång tillbaka. Tänk på tekniken!  
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
  - 4x4min med 2 min vila Grusväg eller mjukare underlag. Starta inte för snabbt!  
Försök spring fortare för varje upprepning.  
Tips: **Intervall**Uppprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
  - Nedjogg 2km  
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.
- 

Torsdag Vila

---

Fredag **Distans** 10 km

- 10km löpning. Kring 51-54min  
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.
- 

Lördag Vila

---

Söndag **Tröskel** 10 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
  - Tröskelträning 6km Fart mellan 4:55 - 5:15  
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.
- 

Vecka 3 42 - 46 km

---

Måndag Vila

---

Tisdag **Intervall** 10 - 11 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 5x60m

---

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

- 3x2km(9:00 min) eller 3x9 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 9:15. Sedan snabbare och snabbare! Vila 3min mellan varje lopp.

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.

---

Onsdag **Distans** 10 km

- 10km löpning. Kring 50-53min

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 Vila

---

Fredag **Intervall** 6 - 7 km

- Uppvärmning 2km

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

- 5x(70s-50s-30s) Vila lika länge som löptiden. Börja lugnt och öka!

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

- Nedjogg 2km

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

---

Lördag Vila

---

Söndag **Långpass** 16 - 18 km

- Långpass 16-18km Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans. God känsla hela vägen.

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

---

Vecka 4 37 km

---

Måndag Vila

---

Tisdag **Distans** 8 km

- 8km löpning. Kring 42-44min

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.

Onsdag	<b>Intervall</b>	9 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppvärmning 2km Tips: <b>Uppvärmning</b>10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</li> <li>• Koordinationslopp 4x100m Tips: <b>Koordinationslopp</b>Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.</li> <li>• 5x1km(4:30 - 4:50 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, 5x5min. Tips: <b>Intervall</b>Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</li> <li>• Nedjogg 2km Tips: <b>Nedjogg</b>10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</li> </ul>	
Torsdag	Vila	
Fredag	<b>Distans</b>	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8km lugn löpning Tips: <b>Distans</b>Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</li> </ul>	
Lördag	<b>Tröskel</b>	12 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2km uppvärmning Tips: <b>Uppvärmning</b>10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</li> <li>• 5km Tröskelfart (4:55 - 5:15 min/km) Tips: <b>Tröskelträning</b>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.</li> <li>• 3km snabbdistans i tävlingsfart (4:40 - 4:45 min/km) Tips: <b>Tempo</b>Ett snabbare pass i eller nära tävlingsfart.</li> <li>• 2km nedjogg Tips: <b>Nedjogg</b>10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</li> </ul>	
Söndag	Vila	
Vecka 5		42 - 45 km
Måndag	<b>Distans</b>	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10km - behaglig fart. Från 5:15 - 6:00 min/km. Tips: <b>Distans</b>Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</li> </ul>	
Tisdag	Vila	
Onsdag	<b>Intervall</b>	8 - 9 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppvärmning 2km</li> </ul>	

---

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

- Koordinationslopp 5x60m. Gå tillbaka lugnt

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

- 2x10min med 3 min vila. Tröskelfart (4:45 - 5:15 min/km)

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

- Nedjogg 2 km

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

---

Torsdag Vila

---

Fredag **Distans** 10 km

- 10km löpning. Kring 52-55min

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.

---

Lördag Vila

---

Söndag **Långpass** 14 - 16 km

- 14-16km lugnt inledningsvis, 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 6 41 - 43 km

---

Måndag **Distans** 8 km

- 8km - behaglig fart – Från 5:15 6:00 min/km. Känns kroppen bra kan man springa på lite snabbare, men känns det tyngre så är det bara att lugnt köra igenom.

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

---

Tisdag Vila

---

Onsdag **Intervall** 8 km

- Uppvärmning 2km

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

- 2x(4min-3min-2min-1min) Vila 1min mellan varje intervall och sedan 4min serievila för att dricka, vila och stretcha. Försök få den andra serien att gå fortare, så börja lite lugnare.

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

- Nedjogg 2km

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

	slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Torsdag	Vila	
Fredag	<b>Distans</b>	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10km löpning. Kring 52-55min Tips: <b>Distans</b>Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</li> <li>• 20min lättare styrketräning (mage, rygg och allmän styrka) Tips: <b>Styrketräning</b>Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.</li> </ul>	
Lördag	Vila	
Söndag	<b>Långpass</b>	15 - 17 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lång pass 15-17km. Lugnt inledningsvis. Känns allt bra så kör tröskelfart sista 5km (4:45 - 5:15 min/km) Tips: <b>Långpass</b>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.</li> </ul>	
Vecka 7		39 - 40 km
Måndag	<b>Distans</b>	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10km - behaglig fart. Från 5:15 - 6:00 min/km Tips: <b>Distans</b>Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</li> </ul>	
Tisdag	Vila	
Onsdag	<b>Intervall</b>	9 - 10 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppvärmning 2km Tips: <b>Uppvärmning</b>10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</li> <li>• Koordinationslopp 4x100m Tips: <b>Koordinationslopp</b>Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.</li> <li>• 3x8min med 3 min vila Grusväg eller mjukare underlag. Starta inte för snabbt! Försök spring fortare för varje upprepning. Tips: <b>Intervall</b>Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</li> <li>• Nedjogg 2km Tips: <b>Nedjogg</b>10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</li> </ul>	
Torsdag	Vila	
Fredag	<b>Distans</b>	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10km löpning. Kring 51-54min Tips: <b>Distans</b>Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</li> </ul>	

- 
- 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.
- 

Lördag Vila

---

Söndag **Tröskel** 10 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Tröskelträning 6km Fart mellan 4:50 . 5:10 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.
- Nedjogg 2km  
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Vecka 8 46 - 47 km

---

Måndag Vila

---

Tisdag **Intervall** 10 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 5x60m  
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 3x2km(9:00 min) eller 3x9 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 9:15 min. Sedan snabbare och snabbare! Vila 3min mellan varje lopp.  
Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
- Nedjogg 2km  
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.

Onsdag **Distans** 10 km

- 10km löpning. Kring 50-53min  
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 Vila

---

Fredag **Intervall** 6 - 7 km

- Uppvärmning 2km  
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för

---

ett kvalitetspass.

- 5x(70s-50s-30s) Vila lika länge som löptiden. Börja lugnt och öka.

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

- Nedjogg 2km

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

---

Lördag

Vila

---

Söndag

**Långpass**

- Långpass 20km Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans. God känsla hela vägen.