

Vecka 1

38 - 39 km

Måndag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none">8km - behaglig fart – Från 5:45 - 6:30 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> <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>	
Tisdag	Vila	
Onsdag	Intervall	8 km
	<ul style="list-style-type: none">Uppvärmning 2km <p>Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</p> <ul style="list-style-type: none">Koordinationslopp 4x80m. Gång 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">3x7min med 2:30 min vila. Fart 5:15- 5:45 min/km <p>Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</p> <ul style="list-style-type: none">Nedjogg 2km <p>Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</p>	
Torsdag	Vila	
Fredag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none">10km löpning. Kring 55-60min. <p>Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.</p>	
Lördag	Vila	
Söndag	Långpass	12 - 13 km
	<ul style="list-style-type: none">12-13km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans. God känsla hela vägen. <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>	

Vecka 2

35 - 36 km

Måndag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none">8km - behaglig fart. Från 5:45 - 6:30 min/km	

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.

Tisdag Vila

Onsdag **Intervall** 7 - 8 km

- Uppvärmning 2km

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

- Koordinationslopp 3x100m 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 90s vila Grusväg eller mjukare underlag. Starta inte för snabbt!
Försök spring fortare för varje upprepning. Fart 5:10 - 5:40 min/km.

Tips: **Intervall**Uppreningar 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 54-58 min.

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

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 5:15 - 5:45 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 3 33 - 34 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 (10:00 min) eller 3x10 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 (10:15 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 Vila

Torsdag **Distans** 8 km

- 8km löpning kring 45-47min

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.

Fredag Vila

Lördag **Långpass** 15 - 16 km

- Långpass 15-16km 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.

Söndag Vila

Vecka 4 33 km

Måndag Vila

Tisdag **Distans** 8 km

- 8km löpning. Kring 45-47min

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 **Intervall** 9 km

- Uppvärmning 2km

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

- Koordinationslopp 4x100m

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

- 5x1km(5:00 - 5:20 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, 5x5min.

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

6 km

- 6km lugn löpning

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

Lördag

Tempo

10 km

- 1km uppvärmning

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

- 3km i tröskelfart (5:25 - 5:45 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.

- 4km snabbdistans i tävlingsfart (5:15 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

Vila

Vecka 5

34 - 38 km

Måndag

Distans

8 km

- 8km - behaglig fart 5:45 - 6:30 min/km

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.

Tisdag

Vila

Onsdag

Intervall

8 - 9 km

- Uppvärmning 2km

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

- Koordinationslopp 4x80m. Gång tillbaka.

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

- 3x8min med 2,5 min vila. Fart 5:15 - 5:45 min/km

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Nedjogg 2km <p>Tips: Nedjogg 10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</p>	
Torsdag	Vila	
Fredag	Vila	
Lördag	Långpass	18 - 21 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Långpass 18km-21km. Lugn fart, ej snabbt det viktigaste är att springa igenom passet. <p>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.</p>	
Söndag	Vila	
Vecka 6		41 km
Måndag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 8km - behaglig fart – Från 5:45 - 6:30 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: Distans Inget 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: Styrketräning Oftast räcker det med egna kroppen men det kan även vara med vikter. För löparen gäller fokus på mage, rygg och bål.</p>	
Tisdag	Vila	
Onsdag	Intervall	9 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km <p>Tips: Uppvärmning 10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationslopp 4x80m <p>Tips: Koordinationslopp Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4x(3min-2min-1min) Vila 1min mellan varje intervall och sedan 3min serievila för att dricka, vila och stretcha. Försök få det att gå snabbare för varje serie. Fart 5:15 - 5:35 min/km. <p>Tips: Intervall Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedjogg 2km <p>Tips: Nedjogg 10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.</p>	
Torsdag	Vila	
Fredag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km löpning. Kring 55-60min. 	

	Tips: Distans Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.	
Lördag	Vila	
Söndag	Långpass	14 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 14km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans. God känsla hela vägen. Tips: Distans Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.	
Vecka 7		37 km
Måndag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 8km - behaglig fart. Från 5:45 - 630 min/km Tips: Distans Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra. <ul style="list-style-type: none"> • 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.	
Tisdag	Vila	
Onsdag	Intervall	9 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning 10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationslopp 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. <ul style="list-style-type: none"> • 4x6min med 2 min vila Grusväg eller mjukare underlag. Starta inte för snabbt. Försök spring fortare för varje upprepning. Tips: Intervall Uppreningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut. <ul style="list-style-type: none"> • Nedjogg 2km Tips: Nedjogg 10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.	
Torsdag	Vila	
Fredag	Distans	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 10km löpning. Kring 58-54 Tips: Distans Inget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra.	
Lördag	Vila	
Söndag	Tröskel	10 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning 10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. <ul style="list-style-type: none"> • Tröskelträning 6km Fart mellan 5:10 - 5:40 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: **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.

Vecka 8

34 - 36 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(10:00 min) eller 3x10 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 10:15. 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

Vila

Torsdag

Distans

8 km

- 8km löpning. Kring 45-47min

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.

Fredag

Vila

Lördag

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: **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

Vila