

Vecka 1 21:a

23 km

Måndag **Distans** 6 km

- 6km - behaglig fart – Från 6:00 - 7:00 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.
- 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 km

- Uppvärmning 2km
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- Koordinationslopp 3x100m. Gå lugnt tillbaka
Tips: **Koordinationslopp**Att springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m.
- 3x5min Vila 2min mellan varje intervall. Fart 5:55 - 6:15 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 Vila

Lördag **Distans** 10 km

- 10km. 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.

Söndag Vila

Vecka 2

27 km

Måndag **Distans** 8 km

- 8km - behaglig fart. Från 6:00 - 7:00 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 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. • Koordinationslopp 4x80m med gång tillbaka. Tänk på tekniken. Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m. • 2x8min med 2:30 min vila Grusväg eller mjukare underlag. Starta inte för snabbt! Försök spring fortare för varje upprepning. Fart 5:55 - 6:15 min/km 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. 	
Torsdag	Vila	
Fredag	Vila	
Lördag	Långpass	12 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 12km löpning. Kring 75-78min 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. 	
Söndag	Vila	
Vecka 3		31 km
Måndag	Intervall	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. • Koordinationslopp 5x60m Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m. • 6x4min med 90s vila. Lugnt från början och sedan öka. Fart 5:50 -6:10 min/km Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut. • Nedjogg 2km Tips: IntervallUpprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut. 	
Tisdag	Vila	
Onsdag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 8km löpning. Från 6:00 - 7:00 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.

Torsdag Vila

Fredag Vila

Lördag **Långpass** 15 km

- Långpass 15km 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 21 - 23 km

Måndag Vila

Tisdag **Distans** 6 km

- 6km löpning. Från 6:00 - 7:00 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.
-

Onsdag Vila

Torsdag **Intervall** 6 - 8 km

- 1-2 km uppvärmning
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
 - 8x3min med 1 min vila Fart 5:50 -6:10 min/km
Tips: **Intervall**Upprepningar i ett snabbare tempo. Kan se väldigt olika ut.
 - 1-2 km Nedjogg
Tips: **Nedjogg**10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass.
-

Fredag Vila

Lördag **Tempo** 9 km

- 1km uppvärmning
Tips: **Uppvärmning**10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass.
- 3km Tröskelfart (5:55 - 6:15 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.
- 3km Snabbdistans i tävlingsfart (5:45 min) Kan slita, men inte går över gränsen.

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 22 - 29 km

Måndag **Distans** 0 - 5 km

- 5km lugn jogg eller vila om man känner sig sliten.

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

Tisdag Vila

Onsdag **Distans** 4 km

- 20min lugn distans

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

- 3x100m fartökningar

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

Torsdag Vila

Fredag Vila

Lördag **Långpass** 18 - 20 km

- Långpass 18-20km mycket lugnt. Periodens längsta pass. C:a 2 timmar eller lite drygt

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 6 29 - 30 km

Måndag **Distans** 8 km

- 8km - behaglig fart – Från 6:00 - 7:00 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.

- 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
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. • Koordinationslopp 4x80m Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m. • 5x5min Vila 2min mellan varje intervall. Fart 5:50 -6:10 min/km 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. 	
Torsdag	Vila	
Fredag	Vila	
Lördag	Långpass	13 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 13km. Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans! God känsla hela vägen! C:a 85min 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. 	
Söndag	Vila	
Vecka 7		28 - 29 km
Måndag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 8km - behaglig fart. Från 6:00 - 7:00 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. 	
Tisdag	Vila	
Onsdag	Intervall	8 - 9 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning 2km Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. • Koordinationslopp 4x100m med gång tillbaka. Tänk på tekniken! Tips: KoordinationsloppAtt springa så tekniskt bra som möjligt i ett ganska högt tempo. Från 60m till 120m. • 6x4min med 90s vila Grusväg eller mjukare underlag. Starta inte för snabbt. Försök spring fortare för varje upprepning. 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.	
Torsdag	Vila	
Fredag	Vila	
Lördag	Långpass	12 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 12km löpning. Kring 75min-78min <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 8		32 - 34 km
Måndag	Vila	
Tisdag	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 5x60m <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 min vila. Lugnt från början och sedan öka. <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>	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 8km löpning. Från 6:00 - 7:00 min/km <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>	
Fredag	Vila	
Lördag	Långpass	16 - 18 km
	<ul style="list-style-type: none"> • Långpass 16-18km Lugnt inledningsvis, och känns kroppen bra kan du öka efter hand. Dock ingen snabbdistans. God känsla hela vägen. Kring 1:45:00 - 1:50:00. <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 9		21 - 23 km
Måndag	Vila	
Tisdag	Distans	6 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 6km löpning. Från 6:00 - 7:00 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. 	
Onsdag	Vila	
Torsdag	Distans	6 - 8 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8km löpning. Från 6:00 - 7:00 min/km. Distans beroende på hur det känns. Tips: DistansInget krav på kvalitet, utan bara springa på. Känns ofta bra. 	
Fredag	Vila	
Lördag	Tempo	9 km
	<ul style="list-style-type: none"> • 1km uppvärmning Tips: Uppvärmning10-15 min lugn löpning, stegrande efterhand. Förberedelse för ett kvalitetspass. • 3km Tröskelfart (5:50 - 6:10 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. • 3km Snabbdistans i tävlingsfart (5:40 - 5:45 min/km) Kan slita, men inte går över gränsen. Tips: TempoEtt snabbare pass i eller nära tävlingsfart. • 2km nedjogg Tips: Nedjogg10-15 min lugn avslappnad löpning för att springa bort eventuella slaggprodukter efter kvalitetspass. 	
Söndag	Vila	