

Bli en löpare på 12 veckor. Komplet program!

Vilken nivå är DU på? Börja på den vecka som passar just DIG och DINA behov. Börja lugnt, öka successivt och hitta flytet i din löpning.

Vecka 1

Pass 1: Distans 30 minuter (intensitet: 3)
Jogga i 2 minuter och gå i 3 minuter under hela passet.

Pass 2: Distans 40 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 2 minuter och gå i 3 minuter under hela passet.

Vecka 2

Pass 1: Distans 35 minuter (intensitet: 3)
Jogga i 3 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Pass 2: Promenad i 60 minuter (intensitet: 2)
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 40 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 3 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Vecka 3

Pass 1: Distans 30 minuter (intensitet: 3)
Jogga 4 minuter och gå 1 minut under hela passet.

Pass 2: Alternativ träning 60 minuter (intensitet: 2)
Valfri aktivitet kan vara cykel, rodd, eller något pass på gymmet, plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 45 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 3 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Vecka 4

Pass 1: Distans 30 minuter (intensitet: 3)
Jogga i 5 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Pass 2: Promenad 60 minuter (intensitet: 2)
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 40 minuter (intensitet: 2)
Jogga 3 minuter och gå 2 minuter under hela passet.

Vecka 5

Pass 1: Distans 40 minuter (intensitet: 3)
Jogga i 6 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Pass 2: 5 km, testpass.

Värm upp ordentligt, spring/gå sedan 5 km så fort du kan.
Använd en sträcka som du kan köra fler gånger framöver.

Pass 3: Distans 50 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 4 minuter och gå i 1 minut under hela passet.

Vecka 6

Pass 1: Distans 40 minuter (intensitet: 3)
Jogga i 8 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Pass 2: Promenad i 60 minuter (intensitet: 2)
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 55 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 4 minuter och gå i 1 minut under hela passet.

Vecka 7

Pass 1: Intervaller 30 minuter (intensitet: 4)
Efter 10 minuter lugn uppvärmning springer du så fort du kan i 30 sekunder, gå sedan i 1 minut.
Upprepa detta 10 gånger och avsluta sedan med 5 minuter lugn jogg.

Pass 2: Promenad i 60 minuter (intensitet: 2)
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 60 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 5 minuter och gå i 1 minut under hela passet.

Vecka 8

Pass 1: Intervaller 30 minuter (intensitet: 4)
Efter 10 minuter lugn uppvärmning springer du så fort du kan i 30 sekunder, gå sedan i 1 minut.
Upprepa detta 10 gånger och avsluta sedan med 5 minuter lugn jogg.

Pass 2: Distans 20 minuter (intensitet: 2)
Jogga lugnt i 20 minuter.
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 60 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 5 minuter och gå i 1 minut under hela passet.

Vecka 9

Pass 1: Intervaller 40 minuter (intensitet: 4)
Efter 10 minuter lugn uppvärmning springer du så fort du kan i 45 sekunder, gå sedan i 45 sekunder.

Upprepa detta 10 gånger och avsluta sedan med 5 minuter lugn jogg.

Pass 2: 5 km, testpass.

Värm upp ordentligt, spring/gå sedan 5 km så fort du kan. Använd en sträcka som du kan köra fler gånger framöver.

Pass 3: Distans 70 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 8 minuter och gå i 2 minuter under hela passet.

Vecka 10

Pass 1: Distans 45 minuter (intensitet: 3).
Jogga i 20 minuter och gå i 5 minuter under hela passet.

Pass 2: Intervaller 30 minuter (intensitet: 4)
Efter 10 minuter lugn uppvärmning springer du så fort du kan i 45 sekunder, gå sedan i 45 sekunder. Upprepa detta 10 gånger och avsluta sedan med 5 minuter lugn jogg.
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 68 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 15 minuter och gå i 2 minuter, upprepa 4 gånger.

Vecka 11

Pass 1: Intervaller 40 minuter (intensitet: 4)
Efter 10 minuter lugn uppvärmning springer du så fort du kan i 30 sekunder, gå sedan i 30 sekunder.

Upprepa detta 10 gånger, gå sedan i 5 minuter och upprepa intervallerna ytterligare 10 gånger och avsluta sedan med 5 minuter lugn jogg.

Pass 2: Distans 30 minuter (intensitet: 3)
Jogga lugnt i 30 minuter.
Plus valfri styrketräning.

Pass 3: Distans 75 minuter (intensitet: 2)
Jogga i 20 minuter och gå i 4 minuter, upprepa 3 gånger.

Vecka 12

Pass 1: Distans 30 minuter (intensitet: 3+)
Spring i 30 minuter.

Pass 2: Intervaller 40 minuter (intensitet: 4)
Efter 10 minuter lugn uppvärmning springer du så fort du kan i 30 sekunder, gå sedan i 1 minut. Upprepa detta 15 gånger och avsluta sedan med 7 minuter lugn jogg.

Pass 3: Distans 10 km (intensitet: 2)
Jogga lugnt runt 10 km – och njut! ☺

