

Maxa farten på milen!

12 veckor till ditt livs tid.

Vecka 1

Pass 1: Testlopp, 5 km (intensitet: 4+)

Börja med en lugn uppvärmning i cirka 3 km, gör sedan 3 stegringslopp (100 meter där du stegvis ökar farten till nära max). Därefter kör du 5 km så fort du kan, gör det på en sträcka som du kan återkomma till flera gånger. Nedvarvning och stretch.

Pass 2: Intervaller 30/30 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter. Sedan kör du 30 sekunders arbete följt av 30 sekunders gåvila, upprepa detta 20 gånger. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Hopprep och distans 50 minuter (intensitet: 3)

Hoppa 10x1 minut, med 1 minuts vila emellan. Spring sedan 5 km.

Vecka 2

Pass 1: Intervaller 6x800 m (intensitet: 4)

Börja med ordentlig uppvärmning som avslutas med 3-4 stegringslopp. Kör sedan 6x800 m. Vila aktivt i 1 minut mellan varje. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Distans 10 km (intensitet: 3)

Efter 3 km uppvärmning springer du 8 km. Avsluta med valfri styrketräning.

Pass 3: Intervaller 30/30 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter. Sedan kör du 30 sekunders arbete följt av 30 sekunders gåvila, upprepa detta 20 gånger. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar. Avsluta med coreträning. Varva ned och stretcha.

Vecka 3

Pass 1: Hopprep och distans 6 km (intensitet: 3)

Hoppa 12x1 minut, med 1 minuts vila emellan. Spring sedan 6 km. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Fartlek 10 km (intensitet: 3)

I 10 km leker du med farten. Bestäm dig till exempel för att springa fort i varje uppförsbacke och sedan ta det lugnt däremellan eller varför inte springa fort när du ser en hund och inte sänka farten förrän du ser en ny hund? Fantasin sätter gränserna. Avsluta med coreträning. Varva ner och stretcha.

Pass 3: Intervaller 45/15 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter.

Sedan kör du 45 sekunders arbete följt av 15 sekunder gåvila, upprepa detta 10 gånger. Vila sedan i 5 minuter och upprepa därefter 10 gånger till. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar.

Vecka 4

Pass 1: Intervaller 40/20 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter.

Sedan kör du 40 sekunders arbete följt av 20 sekunder gåvila, upprepa detta 20 gånger. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar.

Pass 2: Hopprep och distans 5 km (intensitet: 3)

Hoppa 15x1 minut, med 1 minuts vila emellan. Spring sedan 5 km. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Distans 15 km (intensitet: 2+-4)

Börja jogga lugnt, efter 5 km ska du öka hastigheten för varje kilometer. Gör så i 5 km, sedan tar du det lugnt i 5 km. Avsluta med valfri coreträning. Varva ned och stretcha.

Vecka 5

Pass 1: Snabbdistans 12 km (intensitet: 4)

Efter 2 km uppvärmning springer du 8 km snabbt. Varva ned i 2 km. Avsluta med coreträning. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Intervaller 10x400 m (intensitet: 4)

Börja med ordentlig uppvärmning som avslutas med 3-4 stegringslopp. Kör sedan 10x400 m, vila i 1 minut mellan varje. Försök att vara aktiv i vilan så att du inte stummar. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Intervaller 30/30 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter. Sedan kör du 30 sekunders arbete följt av 30 sekunders gåvila, upprepa detta 20 gånger. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar. Varva ned och stretcha.

Pass 4: Distans 10 km (intensitet: 4+)

Efter uppvärmning springer du 8 km. Avsluta med valfri styrketräning.

Vecka 6

Pass 1: Hopprep och distans 6 km (intensitet: 3)

Hoppa 15x1 minut, med 1 minuts vila emellan. Spring sedan 6 km. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Intervaller 6x1000 m (intensitet: 4)

Spring 1 km, vila 2 minuter, spring igen. Ta i ordentligt under intervaller och vila helt emellan.

Pass 3: Valfri träning som inte är löpning!

Pass 4: Distans 14 km (intensitet: 3)

Spring, varva ned och stretcha.

Vecka 7

Pass 1: Testpass 5 km (intensitet 4+)

Dags att testa formen igen, kör uppvärmning och sedan trycker du på ordentligt i 5 km (helst samma runda som förra gången).

Pass 2: Hopprep och distans 5 km (intensitet: 4)

Hoppa 10x1 minut, med 30 sekunder vila emellan. Spring sedan 5 km. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Intervaller 6x1200 m (intensitet: 4)

Börja med ordentlig uppvärmning som avslutas med 3-4 stegringslopp. Kör sedan 6x1200 m, vila i 2 minut mellan varje. Försök att vara aktiv i vilan så att du inte stummar. Varva ned och stretcha.

Pass 4: Långdistans 15 km (intensitet: 3)

Spring, avsluta med coreträning. Varva ned och stretcha.

Vecka 8

Pass 1: Snabbdistans 10 km (intensitet: 4)

Efter uppvärmning springer du 10 km, avsluta med coreträning. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Intervaller 10x1000 m (intensitet: 4)

Spring 1 km, vila 1 minut, spring igen. Tänk på tekniken hela tiden.

Pass 3: Intervaller 30/30 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter. Sedan kör du 30 sekunders arbete följt av 30 sekunders gåvila, upprepa detta 25 gånger. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar. Varva ned och stretcha.

Pass 4: Progressivt långpass 15 km (intensitet 2-4)

Börja jogga lugnt, efter 5 km ska du öka hastigheten varje km. Gör så i 5 km, sedan tar du det lugnt i 5 km till.

Vecka 9

Pass 1: Hopprep och distans 7 km (intensitet: 3)

Hoppa 15x1 minut, med 30 sekunder vila emellan. Spring sedan 7 km. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Distans 10 km (intensitet: 3)

Spring, avsluta med valfri styrketräning. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Intervaller 8x600 m (intensitet: 4+)

Börja med ordentlig uppvärmning som avslutas med 3-4 stegringslopp. Kör sedan 8x600 m, vila i 2 minuter mellan varje. Försök att vara aktiv i vilan så att du inte stummar. Varva ned och stretcha.

Pass 4: Snabbdistans 6 km (intensitet: 4)

Spring, varva ned och stretcha.

Vecka 10

Pass 1: Intervaller 40/20 (intensitet: 4)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter. Sedan kör du 40 sekunders arbete följt av 20 sekunders gåvila, upprepa detta 25 gånger. Du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar. Avsluta med coreträning. Varva ned och stretcha.

Pass 2: Hopprep och distans 5 km (intensitet: 3)

Hoppa 15x1 minut, med 30 sekunder vila emellan. Spring sedan 5 km. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Intervaller 10x1000 m (intensitet: 4)

Börja med ordentlig uppvärmning som avslutas med 3-4 stegringslopp. Kör sedan 10x1000 med 1 minut vila emellan. Försök vara aktiv i vilan så att du inte stummar.

Pass 4: Långpass 15 km (intensitet: 2-4)

Börja jogga lugnt, efter 5 km ska du öka hastigheten varje km. Gör så i 5 km och sedan tar du det lugnt i 5 km till.

Vecka 11

Pass 1: Snabbdistans 12 km (intensitet: 4)

Värm upp, spring, avsluta med valfri styrketräning och varva ned och stretcha.

Pass 2: Intervaller 10x400 m (intensitet: 4+)

Börja med ordentlig uppvärmning som avslutas med 3-4 stegringslopp. Kör sedan 10x400 m. Vila i 1 minut mellan varje. Försök vara aktiv i vilan så att du inte stummar. Varva ned och stretcha.

Pass 3: Intervaller 30/30 (intensitet: 4+)

Börja med lugn uppvärmning 10-15 minuter. Sedan kör du 30 sekunders arbete följt av 30 sekunders gåvila, upprepa detta 20 gånger. Intensiteten ska ligga på 85-95%, du ska köra så hårt som möjligt men kunna hålla intensiteten genom alla upprepningar. Varva ned och stretcha.

Pass 4: Distans 10 km (intensitet: 3)

Spring 10 km. Avsluta med styrketräning. Varva ned och stretcha.

Vecka 12

Pass 1: Distans 7 km (intensitet: 3)

Spring, varva ned och stretcha.

Pass 2: Intervaller 3x1000 m (intensitet: 4)

Kör 3x1000 m. Vila i 1 minut mellan varje. Detta pass är till för att få fart på kroppen innan loppet. Gör detta pass 3-4 dagar innan loppet. Varva ned.

Pass 3: Distans 3 km (intensitet: 2)

Kvällen innan loppet, eller på morgonen samma dag är det dags att väcka kroppen igen. Jogga några km bara för att få igång musklerna.

Pass 4: Tävling 10 km (intensitet 4+)

Kör hårt! – och unna dig att njuta när det går bra. ☺