

## Du kan springa milen men vill förbättra din tid

### Vecka 1

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Testpass 5 km	85% +	Uppv 10 min 70-75% sedan 5 km så fort du kan. Nedv 10 min (anteckna tiden)
Pass 2	Distans 45 min	75-80%	Spring i skönt tempo
Pass 3	Långdistans 12 km	70-75%	Det ska vara prattempo hela vägen

### Vecka 2

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Intervaller 60 min	85%	Uppv. 20 min ink stegringar. 5 x 1000m med 1 min vila. (tempo som 5 km) Nedvarvning
Pass 2	Terräng 45 min	75-85%	Njut av naturen
Pass 3	Tröskel 60 min	85% +	Uppv 10 min - 3 x 10 min tröskel med 5 min lätt jogg mellan. (15s/km långsammare än 5k tempot) Nedv 10 min

### Vecka 3

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Intervaller 60 min	85%+	Uppv. 20 min ink stegringar. 10 x 1 min med 1 minjogg vila. Nedvarvning
Pass 2	Distans 7 km	80%	Uppv 10 min sedan 7 km, 20s långsammare per km än 5 km. Nedvarv 10 min
Pass 3	Långdistans 13 km	70-75%	Det ska vara prattempo hela vägen

### Vecka 4

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Fartlek 40 min	70-85%	Lek med din omgivning
Pass 2	Intervaller 60 min	80-85%	Uppv. 20 min ink stegringar. 5 x 3 min med 90 sek jogg vila. Nedvarvning
Pass 3	Distans 10 km	75-80%	Spring i ett skönt tempo där du har kontroll på andningen

### Vecka 5

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Distans 8 km	80%	Spring i ett hårt tempo men där du ändå har kontroll på andningen
Pass 2	Tröskel 45 min	85%	Uppv. 20 min ink stegringar - 15 min tröskel i ditt 5 km tempo - Nedvarvning
Pass 3	Långdistans 14 km	70-75%	Det ska vara prattempo hela vägen

### Vecka 6

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Intervall 60 min	80-85%	Uppv. 20 min ink stegringar. 5 x 1000m med 1 min vila, 5 km tempo. Nedvarvning
Pass 2	Testpass 5 km	85% +	Uppv 10 min 70-75% sedan 5 km så fort du kan. Nedv 10 min (anteckna tiden)
Pass 3	Distans 10 km	75%	Spring i ett skönt tempo där du har kontroll på andningen

### Vecka 7

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Intervaller 60 min	85%+	Uppv. 20 min ink stegringar. 10 x 1 min med 1 minjogg vila. Nedvarvning
Pass 2	Distans 7 km	80%	Uppv 10 min sedan 7 km, 20s långsammare än ditt nya 5km tempo. Nedvarv 10 min
Pass 3	Långdistans 14 km	70-75%	Det ska vara prattempo hela vägen

### Vecka 8

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande
Pass 1	Fartlek 45 min	70-85%	Lek med din omgivning
Pass 2	Distans 6 km	80%	Spring i ett hårt tempo men där du ändå har kontroll på andningen

**Typ av pass:**  
 Distans (Di)  
 Långdistans (LD)  
 Korta intervaller (KI)  
 Långa intervaller (LI)  
 Fartlek (FI)  
 Backe (Ba)  
 Tröskel (Tr)

Pass 3	Distans	10 km	75-80%	Spring i ett skönt tempo där du har kontroll på andningen
--------	---------	-------	--------	---

<b>Vecka 9</b>	<b>Typ av pass</b>	<b>Distans/tid</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Genomförande</b>
----------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Pass 1	Intervall	60 min	80-85%	Uppv. 15 min ink stegringar. 6 x 1000m med 1 min vila, ditt nya 5km tempo. Nedvarvning
--------	-----------	--------	--------	--

Pass 2	Fartlek	50 min	75-85%	Lek med din omgivning
--------	---------	--------	--------	-----------------------

Pass 3	Långdistans	14 km	70-75%	Det ska vara prattempo hela vägen
--------	-------------	-------	--------	-----------------------------------

<b>Vecka 10</b>	<b>Typ av pass</b>	<b>Distans/tid</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Genomförande</b>
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Pass 1	Intervaller	60 min	85%	Uppv. 20 min ink stegringar. 15 x 1 min med 1 min vila. Nedvarvning
--------	-------------	--------	-----	---

Pass 2	Tröskel	45 min	85%+	Uppv. 20 min ink stegringar - 20 min tröskel - Nedvarvning
--------	---------	--------	------	--

Pass 3	Distans	11 km	75%	Spring i ett skönt tempo där du har kontroll på andningen
--------	---------	-------	-----	---

Pass 4	Distans	40 min	70%	Det ska vara prattempo hela vägen
--------	---------	--------	-----	-----------------------------------

<b>Vecka 11</b>	<b>Typ av pass</b>	<b>Distans/tid</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Genomförande</b>
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Pass 1	Intervaller	50 min	85%	Uppv. 15 min ink stegringar. 8 x 400m med 1 min vila. Nedvarvning
--------	-------------	--------	-----	---

Pass 2	Distans	8 km	75-80%	Spring i ett skönt tempo där du har kontroll på andningen
--------	---------	------	--------	---

Pass 3	Långdistans	15 km	70-75%	Det ska vara prattempo hela vägen
--------	-------------	-------	--------	-----------------------------------

<b>Vecka 12</b>	<b>Typ av pass</b>	<b>Distans/tid</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Genomförande</b>
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Pass 1	Intervaller	40 min	80-85%	Uppv. 15 min ink löpskolning. 4 x 1000m med 1 min vila, ditt nya 5 km tempo. Nedvarvning
--------	-------------	--------	--------	--

Pass 2	Distans	4km	75%	Spring i ett skönt tempo där du har kontroll på andningen
--------	---------	-----	-----	---

Pass 3	Lopp	10 km		Lycka till!
--------	------	-------	--	-------------