

10 veckors träning för 5 km

Steg 1: Bestäm hur fort du vill springa 5 km om 10 veckor

Steg 2: Prova hur fort du springer/går 5 km nu

V 1-2

1. Uppvärmning 1,25 km, löpstyrka 3X10, backe 5X30 sek -vila 90 sek, nerjogg
2. Uppvärmning 1,25 km, tröskelpass i 3 km 5X70 sek vila 20 sek, nerjogg
3. Distans ute, 45 minuter -tempo oviktigt!

V 3-6

1. Uppvärmning 1,25, löpstyrka 3X10, backe 7X40 sek -vila 2 min, nerjogg
2. Uppvärmning 1,25, tröskelpass 5X3 min vila 1 min -tempo något högre än målfart, nerjogg
3. Distans, jogga 45 min varje gång ska ni komma längre än förra gången.

V 7-9

1. Uppvärmning 1,25, löpstyrka 3X10, backe 10X30 sek -Vila 90 sek, nerjogg
2. 5 km med inbyggda trösklar, jogga 2 km sen 3X1000 m i målfart med 1 min ståvila, nerjogg
3. Distans 60 min -tempo 60 sek lägre än målfart/km

V 10

1. Uppvärmning 1,25, löpstyrka 3X10. backe 7X30 sek -vila 90 sek, nerjogg
2. 5 km med inbyggda trösklar 3X4 min vila 1 min i målfart, nerjogg
3. Vila 1-2 dagar

Raceday: 5 km i ditt måltempo

Lycka till!

CAMP 019



