

# 18 veckors träning för 10 km

**Steg 1:** Bestäm hur fort du vill springa 10 km om 18 veckor

**Test:** v.4, v.8, v.12 och v.16 lägger du in ett extra pass där du värmer upp i 15 min, sen springer du så långt du kan på 12 minuter. Ska förbättras.

## V 1-4

1. Uppvärmning 1,25 km, löpstyrka 3X10, 45 min distans
2. Uppvärmning 1,25 km, löpteknik, backe 5X30 sek -vila 90 sek, nerjogg
3. Distans, 75 minuter -tempo 60 sek lägre än målfart/km (gå vid behov)

## V 5-8

1. Uppvärmning 1,25, löpstyrka 3X15, 45 min distans
2. Uppvärmning 1,25, löpteknik, backe 8X30 sek -vila 90 sek, nerjogg
3. Distans, jogga 75 min -tempo 60 sek lägre än målfart/km

## V 9-12

1. Uppvärmning 1,25, löpstyrka 3X20, tröskel 5X3 min vila 1 min (75-90% av max), nerjogg
2. Uppvärmning 1,25, löpteknik, intervaller 10X200 m maxfart-i vilan går du 200 m. nerjogg
3. Distans 60 min -tempo 60 sek lägre än målfart/km

## v.13-16

1. Uppvärmning 1,25, löpstyrka 3X10, tröskel 5X1 km i målfart -ståvila 90 sek, nerjogg
2. Uppvärmning 1,25, löpteknik, 10X400 m -10 sek snabbare än målfart aktiv vila 30 sek, nerjogg
3. Distanspass v.13 11 km, v.14 12 km, v.15 13 km och v.16 14 km -tempo 60 sek lägre än målfart/km

## v.17

1. Uppvärmning 1,25, 3X3 min vila 1 min -10 sek snabbare än målfart, nerjogg
2. Uppvärmning 1,25, löpteknik, 7X400 m -10 sek snabbare än målfart aktiv vila 30 sek, nerjogg
3. Uppvärmning 1,25, 7 km i målfart

## v.18

1. Uppvärmning 1,25, intervaller 1000-800-600-400-200 m -1 min ståvila, nerjogg
2. Uppvärmning 1,25, löpteknik, pyramid 15-30-45-60-45-30-15 sek -vila 15 sek, nerjogg
3. 3 km jogg
4. Vila 1-2 dagar

**Raceday:** 10 km i ditt måltempo

*Lycka till!*

**CAMP019**  
.....