

Ladda inför  
Midnattsloppet  
Sverige 15-23 aug

# Träningsprogram 10 km/6 veckor.



VECKA 1

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 1**

INTERVALLER:  
10x1 MIN MED  
1 MIN VILA.

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 2**

2x8 MIN I TÄNKT  
MIL-FART MED  
2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

30 MINUTER  
LUGN JOGG

VECKA 4

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 1**

INTERVALLER:  
8x3MIN MED  
1 MIN VILA

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 2**

3x6 MIN I TÄNKT  
MILFART MED  
2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

45 MINUTER  
LUGN JOGG

VECKA 2

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 1**

INTERVALLER:  
10x2 MINUTER  
MED 1 MIN VILA

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 2**

2x10 MIN I TÄNKT  
MILFART MED  
2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

35 MINUTER  
LUGN JOGG

VECKA 5

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 1**

INTERVALLER:  
8x40 SEK BACKE.  
GÅ-VILA NED

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 2**

3x8 MIN I TÄNKT  
MILFART MED  
2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

50 MINUTER  
LUGN JOGG

VECKA 3

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 1**

INTERVALLER:  
10x30 SEK BACKE.  
GÅ-VILA NED.

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 2**

2x12 MIN I TÄNKT  
MILFART MED  
2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

40 MINUTER  
LUGN JOGG

VECKA 6

10 min jogg som uppvärmning

**PASS 1**

INTERVALLER:  
5 MIN, 4 MIN, 3 MIN,  
2 MIN, 1 MIN MED  
1 MIN VILA.

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 2**

25 MIN I TÄNKT  
MILFART

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

45 MINUTER  
LUGN JOGG