

Ladda inför
Midnattsloppet
Sverige 15-23 aug

Träningsprogram 5 km/6 veckor.



VECKA 1

10 min jogg som uppvärmning

PASS 1

INTERVALLER:
10x30 SEK HÖGRE
TEMPO MED
30 SEK VILA

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

PASS 2

2x4 MIN
I TÄNKT 5 KM-FART
MED 2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

PASS 3

20 MINUTER
LUGN JOGG

VECKA 4

10 min jogg som uppvärmning

PASS 1

INTERVALLER:
10x40 SEK MED
20 SEK VILA

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

PASS 2

3x5 MIN
I TÄNKT 5 KM-FART
MED 2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

PASS 3

35 MINUTER
LUGN JOGG

VECKA 2

10 min jogg som uppvärmning

PASS 1

INTERVALLER:
10x1 MINUTER
MED 1 MIN VILA

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

PASS 2

3x4 MIN
I TÄNKT 5 KM-FART
MED 2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

PASS 3

25 MINUTER
LUGN JOGG

VECKA 5

10 min jogg som uppvärmning

PASS 1

INTERVALLER:
10x30 SEK BACKE.
GÅ-VILA NED

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

PASS 2

2x6 MIN
I TÄNKT 5 KM-FART
MED 2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

PASS 3

40 MINUTER
LUGN JOGG

VECKA 3

10 min jogg som uppvärmning

PASS 1

INTERVALLER:
8x20 SEK BACKE.
GÅ-VILA NED.

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

PASS 2

2x5 MIN
I TÄNKT 5 KM-FART
MED 2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

PASS 3

30 MINUTER
LUGN JOGG

VECKA 6

10 min jogg som uppvärmning

PASS 1

INTERVALLER:
10x30 SEK FORT MED
10 SEK VILA. UPPREPA
2 VARV MED 1 MIN VILA
MELLAN SERIE.

5 min nedjogg

10 min jogg som uppvärmning

PASS 2

3x6 MIN
I TÄNKT 5 KM-FART
MED 2 MIN VILA

5 min nedjogg

Kort uppvärmning

PASS 3

45 MINUTER
LUGN JOGG