

Löpträning ,STEG 1

VECKA 1

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. rask gång

5 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 30 sek. löp, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

20 minuter totalt

Dag 2 (t ex torsdag)

20 min. rask gång

20 minuter totalt

Dag 3 (t ex lördag)

10 min. rask gång

5 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 30 sek. löp, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

20 minuter totalt

VECKA 2

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. rask gång

6 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 45 sek. löp, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

21 minuter totalt

Dag 2 (t ex torsdag)

25 min. rask gång

25 minuter totalt

Dag 3 (t ex lördag)

10 min. rask gång

7 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 45 sek. löp, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

22 minuter totalt

VECKA 3

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. rask gång

8 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 1 min. löb, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

23 minuter totalt

Dag 2 (t ex torsdag)

30 min. rask gång

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex lördag)

10 min. rask gång

9 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 1 min. löp, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

24 minuter totalt

VECKA 4

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. rask gång

5 min. gång och löpning

Fördelat på 1 min. löp, 1 min. jogg osv.

2 min. rask gång

5 min. gång och löpning

Fördelat på 1 min. löp, 1 min. jogg osv.

2 min. rask gång

24 minuter totalt

Dag 2 (t ex torsdag)

30 min. rask gång

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex lördag)

10 min. rask gång

10 min. löpning i lugnt tempo

Fördelat på 1 min. löp, 1 min. rask gång osv.

5 min. rask gång

25 minuter totalt.

Sedan börjar man om med vecka 1 , men om man känner att man vill öka så promenerar man mindre och ökar löpningsintervallen istället.