



6 veckors träningsprogram för 10km Blodomloppet över 50min

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
V.1	4km lugn distans Styrka mage & rygg	Vila	Vila	Vila	Vila	5km lugn distans	Vila
V.2	6km lugn distans Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 4km	Vila	Vila	7km lugn distans	Vila
V.3	Uppv. 10min Intervall 2/1 8st Ner jogg 10min	Vila	8km distans	Vila	Vila	10km distans Styrka mage & rygg	Vila
V.4	Uppv. 10min Snabb distans 5km Ner jogg 10min	Vila	10km distans	Vila	Vila	12km lugn distans Styrka mage & rygg	Vila
V.5	Uppv. 10min Intervall 2/1 9st Ner jogg 10min	Vila	10km distans Styrka mage & rygg	Vila	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 5km Ner jogg 10min	Vila
V.6	12km lugn distans	Vila	6km distans Styrka mage & rygg	Vila	Vila	5km distans	



Förklaring av programmet:

Distans	Farten ska ligga på ca. 70% av max dvs. ganska lugnt.
Lugn distans	Farten ska medvetet vara lägre än vid "vanlig" distans dvs. 60% av max
Snabb distans	Farten ska var hög dvs. samma fart som förväntad tävlingsfart eller högre ca.90% av max
Intervaller	Försök att verkligen göra skillnad mellan intervallen & vilan. Viktigt att inte springa snabbare än att du kan ha samma hastighet på den 1:a intervallen som den sista.
Styrka mage & rygg	Lägg in några enkla övningar efter löpningen såsom: sit-ups, ryggresningar, armhävningar, m.m