



6 veckors träningsprogram för 10km Blodomloppet under 50min

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
V.1	Distans 5km Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Snabb distans:3km Ner jogg. 10min	Vila	Vila	Distans 10km	Vila
V.2	Distans 5km Styrka mage & rygg	Vila	Uppv.10min Snabb distans: 4km Ner jogg.10min	Vila	Vila	Distans 11km	Vila
V.3	Uppv.10min Intervall 2/1 8st Ner jogg.10min Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 4km Ner jogg 10min	Vila	Löpkordination 10 min 3km lugn distans		Distans 11km
V.4	Uppv. 10min Intervall 3/1 8st Ner jogg 10min Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 5km Ner jogg 10min	Vila	Löpkordination 10min 3km lugn distans	Vila	Distans 12km
V.5	Uppv. 10min Intervall 2/1 9st Ner jogg 10min Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 5km Ner Jogg 10min	Vila	Vila	Distans 12km	
V.6	Uppv. 10min Intervall 3/1 6st Ner jogg 10min Styrka mage & rygg	Vila	Löpkordination 10min Lugn distans 3km	Vila	Vila	Uppv. 10min Stegringslopp 8st x 60meter Ner jogg 15min	



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.
Löpkordination	Lägg 10min innan löpningen på att köra höga knän, "spark i rumpan", utfallsteg, indianhopp, "snabba fötter", m.m. Kör varje övning ca. 30m för att sedan lugnt jogga tillbaka.
Stegringslopp	Kör 8st x 60meter stegringslopp några dagar innan tävling. Börja lugnt för att sedan öka farten hela tiden, sista 10m ska vara max.
Styrka mage & rygg	Lägg in några enkla övningar efter löpningen såsom: sit-ups, ryggresningar, armhävningar, m.m