



6 veckors träningsprogram för 5km Blodomloppet över 25min

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
V.1	Lugn distans 3km Styrka mage & rygg	Vila	Vila	3km lugn distans Löpkordination	Vila	Vila	Vila
V.2	Distans 3km Styrka mage & rygg	Vila	Vila	Lugn distans 4km Löpkordination	Vila	Vila	Vila
V.3	Distans 4km Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Intervaller 2/1 5st Ner jogg 10min	Vila	Vila	Distans 5km Löpkordination	Vila
V.4	Distans 5km Löpkordination Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Intervaller 2/1 5st Ner jogg 10min 	Vila	Vila	Uppv. 10min Fartlek 10min Ner jogg 10min	Vila
V.5	Distans 6km Styrka mage & rygg	Vila	Uppv. 10min Fartlek 15min Ner jogg 10min löpkordination	Vila	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 2km Ner jogg 10min	Vila
V.6	Lugn distans 6km Löpkordination	Vila	Distans 3km	Vila	Vila	Uppv. 10min Snabb distans 2km Ner jogg 10min	Vila



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. 2/1= 2 min snabbt 1 min jogga lugnt eller gå.
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.
Fartlek	"Lek med farten", som intervaller fast du bestämmer själv längden på både de snabbare perioderna och vilan.
Styrka mage & rygg	Lägg in några enkla övningar efter löpningen såsom: sit-ups, ryggresningar, armhävningar, m.m