



6 veckors träningsprogram för 5km Blodomloppet under 25min

| | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
|-----|--|------|---|------|---------------------------------------|---|---|
| V.1 | Distans 5km Löpkordination Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Intervaller 3/1 6st Ner jogg. 10min | Vila | Vila | Uppv. 10min Fartlek 15min Ner jogg 10min | Vila |
| V.2 | Distans 6km Styrka mage & rygg | Vila | Uppv.10min Intervaller 3/1 6st Ner jogg.10min | Vila | Vila | Uppv. 10min Fartlek 20min Ner jogg 10min | Vila |
| V.3 | Distans 7km Löpkordination Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Intervaller 3/1 6st Ner jogg 10min | Vila | Distans 7km Styrka mage & rygg | | Uppv. 10min Fartlek 20min Ner jogg 10min |
| V.4 | Distans 8km Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Intervaller 90/30 10st Ner jogg 10min | Vila | Distans 8km Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Fartlek 20min Ner jogg 10min |
| V.5 | Distans 10km Löpkordination Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Intervaller 90/30 12st Ner Jogg 10min | Vila | Distans 10km Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Snabb distans 3km Ner jogg 10min |
| V.6 | Distans 8km Styrka mage & rygg | Vila | Uppv. 10min Fartlek 15min Ner jogg 10min | Vila | Vila | 5km lugn distans Stegringslopp 8x60meter | 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 |
| Fartlek | "Lek med farten", som intervaller fast du bestämmer själv längden på både de snabbare perioderna och vilan. |
| 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 |