



Klara milen - du väljer tiden. Med det här upplägget springer du en mil efter 12 veckor! Lägg gärna in ett pass löpstyrka då och då – du hittar träningsprogrammet på friskispresen.se.

Vecka	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
1-2	Distans 40 minuter, plan runda. Gå vid behov. Borg 13. *			Naturlig intervall ** 30 minuter. Gå vid behov. Borg 14-15.			
3-4	Distans 40 minuter. Gå vid behov. Borg 13.		Intervall 4 minuter högre tempo, 1 minut gång. Upprepa 5 gånger. Borg 14-15.			Naturlig intervall 30 minuter. Gå vid behov. Borg 14-15.	<i>OM KROPPEN KÄNNIS PIGG</i>
5	Distans 50 minuter. Borg 13.		Intervall 3 minuter högre tempo, 1,5 minut gång. Upprepa 6 gånger. Borg 16-17.			Naturlig intervall 30 minuter	
6	Distans 50 minuter. Borg 13.		Intervall 3 minuter högre tempo, 1,5 minut gång. Upprepa 6 gånger. Borg 16-17.			Självtest, läs hur här intill.	<i>OM KROPPEN KÄNNIS PIGG</i>
7-8	Distans 55 minuter. Borg 13.		Intervall 30 sekunder högre tempo, 30 sekunder lugn jogg/gång. Upprepa 6 gånger. Borg 17-18.		Snabbdistans alternativt na- turlig intervall 30 minuter. Borg 14-15.		Distans 25 minuter. Borg 13-14.
9	Distans 60 minuter. Borg 13.		Intervallstege: 60 sekunder x2, 30 sek x2, 20 sek x2. Upprepa 2 gånger. Vila cirka 30 sekunder mellan alla intervaller. Borg 17-18.		Snabbdistans alternativt na- turlig intervall 30 minuter. Borg 14-15.		Distans 25 minuter. Borg 13-14.
10	Distans 60 minuter. Borg 13.		Intervallstege: 60 sekunder x2, 30 sek x2, 20 sek x2. Upprepa 2 gånger. Vila cirka 30 sekunder mellan alla intervaller. Borg 17-18.				Självtest, läs hur här intill.
11	Distans 50-55 minuter. Borg 13.		Intervall 30 sekunder löpning/ 30 sekunder vila x 6. Borg 17-18.		Distans med fartökningar*** 30 minuter. Borg 13-14.		
12	Distans 50- 55 minuter. Borg 13.		Distans med fartökningar 30 minuter.				Självtest, läs hur här intill.

* Läs om Borgskalan i rutan här intill. ** Läs om naturlig intervall här intill. *** Läs om distans med fartökning här intill.