

Träna 12 veckor för att klara dina första 5 km.  
Med 2 till 3 träningspass i veckan kommer du nå ditt mål.

### Träning 1

Det här är veckans träningspass med korta sträckor med omväxlande löpning och gång. Du kan eventuellt göra lite tempoväxlingar, men det viktigaste är att du springer lugnt och avslappnat. Du ska fortfarande kunna prata obehindrat medan du springer.

### Träning 2

Det här träningspasset är ett långt uthållighetspass där fokus ligger på att förbättra din uthållighet. Blocken med löpning i sträck är lite längre och pauserna relativt korta. Genom dessa träningspass ökar du också ansträngningen för musklerna.













### Träning 3 (Valfritt)

Detta är ett valfritt träningspass där du varje gång springer korta och långa block. I de korta blocken kan du springa i högt tempo. Du kommer inte bli särskilt trött.

Symbolförklaringar



#### TRÄNING

	1			2			3			Löpning	Gång	Granskning	
Tempo													
Vecka 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	30 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	8
Vecka 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	20 sec	1 min	6	&	1 min	1 min	10
Vecka 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	40 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	12
Vecka 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	20 sec	1 min	8	&	1 min	1 min	8
Vecka 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	20 sec	1 min	4	&	1.5 min	1 min	10
Vecka 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	30 sec	1 min	6	&	2 min	1 min	8
Vecka 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	40 sec	1 min	4	&	2.5 min	1 min	6
Vecka 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	30 sec	1 min	4	&	3 min	1 min	5
Vecka 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	20 sec	1 min	6	&	4 min	1 min	5
Vecka 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	30 sec	1 min	6	&	5 min	1 min	5
Vecka 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	40 sec	1 min	4	&	6 min	1 min	4
Vecka 12	1 min	1 min	15	<b>5 km löpning</b>			20 sec	1 min	5	&	7 min	1 min	4

## Redo för nästa utmaning?

Hitta schema för en snabb runda på 5 km eller dina första 10 km på [21run.com/blog/se/traeningsplaner/](https://21run.com/blog/se/traeningsplaner/)

