

TRÄNINGSSHEMA

5 km löpning på 6 veckor

Träna upp dig till dina snabbaste 5 km på 6 veckor.

Detta träningsschema baseras på 3 träningspass i veckan eftersom det är viktigt att träna regelbundet för att nå ditt mål. Att träna två gånger i veckan är inte tillräckligt, eftersom musklerna inte hinner vänja sig vid belastningen från löpningen.

Träning 1

Det här är veckans träningspass med korta löpsträckor som varvas med promenader. Möjligt kan du göra några tempoväxlingar, men det viktigaste är att löpningen blir avslappnad. Intensiteten ska hållas på en sådan nivå att du lätt kan prata medan du springer.

Träning 2

Det här träningspasset är en längre uthållighetslöpning med fokus på att förbättra din uthållighet. Blocken med sammanhängande löpning är något längre, men pauserna är också lite längre. Genom de här träningspassen bygger du också upp belastningen på musklerna.

Träning 3

Detta är veckans längsta träningspass där du springer två lite längre block, varje gång med promenadpauser emellan. Med det här passet förbereder du dig mentalt och fysiskt för 5 km-löpningen under den sista veckan.

Symbolernes betydning



Löpning



Gång



Granskning

TRÄNING

	1			2			3		
									
Vecka 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	6 min	3 min	2
Vecka 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	8 min	3 min	2
Vecka 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	10 min	3 min	2
Vecka 4	1 min	2 min	10	5 min	1 min	4	12 min	2 min	2
Vecka 5	1 min	2 min	18	6 min	1 min	4	15 min	2 min	2
Vecka 6	1 min	2 min	14	5 min	1 min	4	5 km löpning		

Är du redo för nästa utmaning?

Se alla löpscheman på www.21run.com/blog/se/traeningsplaner

