

TRÄNINGSSCHEMA

5 km löpning för nybörjare

Träna till dina första 5 km på 12 veckor.
Du kan nå ditt mål med 2-3 träningspass i veckan.

Träning 1

Det här är veckans träningspass med korta sträckor där du varvar löpning med gång. Du kan eventuellt göra några tempoväxlingar, men det viktigaste är att du springer i ett lugnt tempo. Du ska fortfarande kunna prata när du springer.

Träning 2

Det här träningspasset är en lång distanslöpning där fokus ligger på att förbättra uthålligheten. Löpblocken är något längre och pauserna kortare. Genom de här träningspassen bygger du också upp belastningen på musklerna

Träning 3 (valfritt)

Det här är ett valfritt träningspass där du växlar mellan att springa och gå korta sträckor. Träningspasset består av korta block med löpning så att kroppen kan vänja sig vid belastningen av löpning.

Förklarande symboler



Löpning












Gång



Upprepingar

TRÄNING

	1			2			3		
									
Vecka 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	1 min	1 min	12
Vecka 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	1 min	1 min	14
Vecka 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	1 min	1 min	16
Vecka 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	1 min	1 min	12
Vecka 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	1 min	1 min	14
Vecka 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	1 min	1 min	16
Vecka 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	1 min	1 min	18
Vecka 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	1 min	1 min	12
Vecka 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	1 min	1 min	18
Vecka 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	1 min	1 min	20
Vecka 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	1 min	1 min	22
Vecka 12	1 min	1 min	15	5 km löpning			7 min	1 min	4

Är du redo för nästa utmaning?

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

