

TRÄNINGSPROGRAM

Milen på under 50 min - åtta veckor - 3-4 pass per vecka

VECKA 1

Dag 1 Långtur 8-9 km (5.45 min/km).

Dag 2 Intervall 6 x 1 km progressivt: Första på 5.20, andra på 5.10, tredje på 5.00, fjärde på 4.50, femte på 5.40 och sjätte på 5.00 min/km. Vila består av 2 minuters gång eller lättare joggning mellan intervallerna.

Dag 3 Långtur 13-15 km (5.45-6.00 min/km)

VECKA 2

Dag 1 Långtur 10-11 km (5.45 min/km)

Dag 2 Backträning 5x1 min i Långtur-tempo + 5 x 30 sek ganska hårt. Gå ned till start medan du vilar.

Fokusera på löpteknik och aktiv fotisättning. Fäst blicken mot backens topp och "sitt inte" i steget.

Dag 3 Långtur 14-16 km (6.00 min/km)

Dag 4 Tröskelakt 2 x 15 min (5.10 min/km)

Joggning som 2 min vila mellan intervallerna.

VECKA 3

Dag 1 Långtur 10-12 km (5.45 min/km).

Dag 2 Intervall 12 x 500 meter. Vartannat intervall på 2.30 min och vartannat på 2.20 min. Vila 60 sekunder efter det "lugna intervallet" och 90 sekunder efter det "snabba".

Dag 3 Långtur 13-15 km (6.00 min/km).

VECKA 4

Dag 1 Långtur 8-9 km (5.45 min/km)

Dag 2 Kombi-intervall: 3 x 1 min backe i Långtur-tempo + 3 x 1 km på 4.45 min/km + 3 x 30 sekunders backe mellanhårt. Gå nedför backen medan du vilar och jobba som vila 2 minuter efter varje 1 kilometerslopp.

Dag 3 Långtur 12-13 km (6.40 min/km)

Dag 4 Långtur 14-16 km (6.45 min/km)

VECKA 5

Dag 1 Långtur 10 km (5.30 min/km)

Dag 2 Intervall 7 x 1 km progressivt: första på 5.20, andra på 5.10, tredje på 5.00, fjärde på 4.50. Femte på 4.40, sjätte på 4.50 och sjunde på 5.00 min/km. Vila består av 2 minuters gång eller lättare joggning mellan intervallerna.

Dag 3 Långtur 14-16 km (5.45-5.50 min/km)

VECKA 6

Dag 1 Långtur 11-12 km (5.40 min/km)

Dag 2 Backträning: 4 x 1 min i Långtur-tempo + 4 x 45 sek lite snabbare än Långtur-tempo + 4 x 30 sek ganska hårt. Gå ned till start medan du vilar. Fokusera på löpteknik och aktiv fotisättning. Fäst blicken mot backens topp och "sitt inte" i steget.

Dag 3 Långtur 14-16 km (6.00 min/km)

Dag 4 Tröskelakt 3 x 10 min (5.10 min/km). Jogga som vila mellan varje intervall.

VECKA 7

Dag 1 Långtur 12 km (5.45/km)

Dag 2 Intervall 15 x 400 meter: De första 5 intervallerna på 1.50 min, nästa på 1.45 och de sista 5 på 1.40. Vila 1 minut mellan intervallerna.

Dag 3 Långtur 15-16 km (6.00 min/km).

VECKA 8

Dag 1 Långtur 8 km lätt. Fokus på löpteknik.

Dag 2 Testlopp 6 km: Värm upp och spring i lätta skor. Spring hårt och kontrollerat och gärna med en vän så att ni kan motivera varandra. Här får du en formindikation: Om du ska klara under 50 min per mil så borde din sluttid på testloppet vara runt 23.45-24.10 min (4.45-4.50 min/km).

Dag 3 Långtur 12-13 km (6.40 min/km)

Dag 4 Kombipass: 3 x 1 min i backe (lugnt med fokus på aktiv fotisättning + 2 x 1000 meter (4.30 min/km) med 2 min vila + 3 x 30 sek hårt i backe.