

TRÄNINGSPROGRAM

Milen på under 60 min - Åtta veckor - 2- 3 pass i veckan

VECKA 1

Dag 1 Långtur 7-8 km (6.30 min/km)

Dag 2 Intervall 5 x 1 progressivt: Första på 6.20, andra på 6.10, tredje på 6.00, fjärde på 5.50 och femte på 6.00 min/km. Vila består av 2 min gång eller lätt joggning mellan intervallen.

VECKA 2

Dag 1 Långtur - 8-9 km (6.30 min/km)

Dag 2 Backträning 4 x 1 min i långsamt 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 12-14 km (6.45 min/km)

VECKA 3

Dag 1 Långtur 9-10 km (6.30 min/km)

Dag 2 Intervall 10 x 500 meter: varannan intervall på 3 min och varannan på 2.45. Vila 60 sekunder efter den "lugna" intervallen och 90 sekunder efter den "snabba".

VECKA 4

Dag 1 Långtur 10-11 km (6.30 min/km)

Dag 2 Intervallstege 8-6-4-2 min med 2-2-1 min vila. Spring åtta minuter på 6.10 min/km. Gå 2 min. Spring 6 min på 6 min/km. Gå två min. Spring 4 min på 5.50 min/km. Ansluta med 2 minuter på 5.40 min/km.

Dag 3 Långtur 13-15 km (6.45 min/km)

VECKA 5

Dag 1 Långtur 11-12 km (6.30 min/km)

Dag 2 Intervaller 7 x 1 progressivt: Första på 6.20, andra på 6.10, tredje på 6.00, fjärde på 5.50, femte på 5.40, sjätte på 5.45 och sjunde på 5.50 min/km. Vila består av 2 minuters gång eller lätt joggning mellan varje intervall.

VECKA 6

Dag 1 Långtur 10-11 km (6.20 min/km)

Dag 2 Backträning 5 x 45 i långsamt 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 13-15 km (5.40 min/km)

VECKA 7

Dag 1 Långtur 12-13 km (6.30 min/km)

Dag 2 Intervaller: 15 x 1 min med 30 sek gånger mellan intervallerna. Spring snabbt men kontrollerat. Börja inte för hårt - försök att springa lika långt varje intervall. Det ska vara hårt för hjärta och lungor men inte ta så mycket på benen.

VECKA 8

Dag 1 Långtur 10-11 km (6.30 min/km)

Dag 2 Testlopp 5 km: Värm upp och spring i rätt skor. Spring hårt men kontrollerat och gärna med en vän så att ni kan motivera varandra. Här får du en formindikation: Om du ska klara under 60 min per mil så borde din sluttid på testloppet vara runt 28.30-29.00 min (5.40-5.50 min/km).

Dag 3 Långtur 13-15 km (6.45 min/km).