

Vecka	Fartintervaller 1			
1	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	10	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	1	3k	6
	Vila	1	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Intervall	0,5	800m - kontrollerat, ej sprint	6
	Vila	1	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Nedvarvning	10	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
2	Löpning i målfart 1			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	15	21k	1
	Intervall	5	21k	1
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
3	Strides 1			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	20s	170-180 spm	12
	Vila	45s	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
4	Fartintervaller 2			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	5	5k	3
	Vila	3	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Intervall	0,5	3k - kontrollerat, ej sprint	6
	Vila	1	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
5	Progressionslöpning 1			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	5	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	20	Hög zon 2 / låg zon 3 (lätt löpning)	1
	Intervall	10	5k	1
	Nedvarvning	5	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
6	Fartintervaller 3			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	1	3k	6
	Vila	1	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Intervall	0,5	800m - kontrollerat, ej sprint	6
	Vila	1	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1

Vecka	Fartintervaller 4			
7	Stegtyp	Tid/distans	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	800m	5k	8
	Vila	400m	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
8	Löpning i målfart 2			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	30	21k	1
	Intervall	10	21k	1
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
9	Fartintervaller 5			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	4	5k+	4
	Vila	3	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Intervall	0,5	800m - kontrollerat, ej sprint	5
	Vila	1	Lugn jogg / gångfart / ståvila	
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
10	Progressionslöpning 2			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	5	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	60	Hög zon 2 / låg zon 3 (lätt löpning)	1
	Intervall	10	21k	1
	Intervall	5	5k	1
	Nedvarvning	5	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
11	Tempopass 1			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	20	10k	1
	Intervall	10	10k	1
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1
12	Löpning i målfart 3			
	Stegtyp	Tid (min)	Målfart	Antal repetitioner
	Uppvärmning	15	Gångfart/lugn jogg/dynamisk stretch/drills	1
	Intervall	40	21k	1
	Intervall	10	21k	1
	Nedvarvning	15	Gångfart/lugn jogg/statisk stretch	1