

# Träningsprogram

| VECKA 1       |   |   |  |
|---------------|---|---|--|
| Pass 1        | Pass 2  | Pass 3  |  |
| <b>Nivå 2</b> | 30 min jogg i ca 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning, 8x60 sek snabb löpning /60 sek gå/jogg-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                                  | 10 min uppvärmning, 5 min tempoökning, 2 min gå/jogg-vila, 5 min i tempoökning, 5-10 min nedvarvning. Tempoökningar i 70-80% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit   |
| <b>Nivå 1</b> | 2 min jogg, 3 min gång, håll på i sammanlagt 30 min. Håll dig i ca 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning gång/jogg, 6x60 sek löpning /60 sek gå-vila, 10 min nedvarvning gång/jogg. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                         | 10 min gång, 5 min löpning, 2 min gå-vila, 5 min löpning, 10 min gång nedvarvning. Tempoökningar i 70-80% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit                      |
| VECKA 2       |   |   |  |
| Pass 1        | Pass 2  | Pass 3  |  |
| <b>Nivå 2</b> | 35 min i 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning, 18x40 sek snabb löpning/20 sek gå-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                                       | 10 min uppvärmning, 15 min stregrande tempo, avsluta 5 min i tänkt tävlingsfart. Puls 70-85 % av max, pulszon Cardio i din Fitbit. 10 min nedvarvning.                 |
| <b>Nivå 1</b> | 3 min jogg, 2 min gång, håll på i sammanlagt 30 min. Håll dig i ca 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning gång/jogg, 16x40 sek löpning/20 sek gå-vila, 10 min nedvarvning gång/jogg. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                         | 15 min gång, 10 min löpning stregrande tempo, avsluta 2 min i tänkt tävlingsfart. Puls 70-85 % av max, pulszon Cardio i din Fitbit. 10 min gång                        |
| VECKA 3       |   |   |  |
| Pass 1        | Pass 2  | Pass 3  |  |
| <b>Nivå 2</b> | 40 min i 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning, 3x1 km i tänkt tävlingsfart, 1-2 min gå-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 75-85% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit                               | 10 min uppvärmning, 10 min tempoökning, 2 min gå/jogg-vila, 5 min i tempoökning, 5-10 min nedvarvning. Tempoökningar i 70-80% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit  |
| <b>Nivå 1</b> | 4 min jogg, 1 min gång, håll på i sammanlagt 35 min. Håll dig i ca 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning gång/lätt jogg, 3x1 km i tänkt tävlingsfart, 2-3 min gå-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 75-85% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit                | 10 min gång/lätt jogg, 5 min löpning, 2 min gå/jogg-vila, 5 min löpning, 5-10 min gång/lätt jogg. Löpning i 70-80% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit             |
| VECKA 4       |   |   |  |
| Pass 1        | Pass 2  | Pass 3  |  |
| <b>Nivå 2</b> | 40 min i 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning till en backe, 10x30 sek upp för en backe, gå/jogga ner som vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit              | 10 min uppvärmning, 18 min stregrande tempo, avsluta 6 min i tänkt tävlingsfart (puls 70-85 % av max, pulszon Cardio i din Fitbit), 10 min nedvarvning.                |
| <b>Nivå 1</b> | 10 min gång, 20 min lugn jogg, 10 min gång Håll dig i ca 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning gång/jogg till en backe, 8x30 sek upp för en backe, gå ner som vila, 10 min nedvarvning gång/jogg. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit | 10 min gång/lätt jogg, 13 min stregrande tempo. Puls 70-85 % av max, pulszon Cardio i din Fitbit, 10 min gång/lätt jogg.   |
| VECKA 5       |   |   |  |
| Pass 1        | Pass 2  | Pass 3  |  |
| <b>Nivå 2</b> | 30 min i 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10-15 min uppvärmning, 10x60 sek snabb löpning /60 sek gå/jogg-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                                 | 10 min uppvärmning, 10 min tempoökning, 2 min gå/jogg-vila, 10 min i tempoökning, 5-10 min nedvarvning. Tempoökningar i 70-80% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit |
| <b>Nivå 1</b> | 5 min gång, 20 min lugn jogg, 5 min gång Håll dig i ca 60-70 % av maxpuls, pulszon Fatburn i din Fitbit   | 10 min uppvärmning, 8x60 sek snabb löpning /60 sek gå/jogg-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                                     | 10 min gång/lätt jogg, 10 min löpning, 2 min gå/jogg-vila, 5 min löpning, 5-10 min gång/lätt jogg. Löpning i 70-80% av maxpuls, pulszon Cardio i din Fitbit            |
| VECKA 6       |   |   |  |
| Pass 1        | Pass 2  | Pass 3  |  |
| <b>Nivå 2</b> | 25 min fartlek - växla tempon, använd dig av naturliga intervaller. T.ex. spring snabbt fram till sopkorgen, lugnare fram till backen, spurta upp för backen, saka ner igen fram till den 4e lyktstolpen osv. | 10-15 min uppvärmning, 16x40 sek snabb löpning/20 sek gå-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                                       | 5 km - Våruset!  |
| <b>Nivå 1</b> | 20 min fartlek - växla tempon, använd dig av naturliga intervaller. T.ex. spring snabbt fram till sopkorgen, gå fram till backen, spurta upp för backen, saka ner igen fram till den 4e lyktstolpen osv.      | 10-15 min uppvärmning, 14x40 sek snabb löpning/20 sek gå-vila, 10 min nedvarvning. Intervaller i 85-95% av maxpuls, pulszon Peak i din Fitbit                                       | 5 km - Våruset!  |