



## Vägen till milen med Metro Mode

### 12 veckor till Tjejmilen 2016

#### *Träningsprogram 1: Från 5 till 10 kilometer*

För dig som är ny i spåret eller som har sprungit runt 5 kilometer tidigare och nu vill ta steget till att springa en mil. Start vecka 24, 13 juni.

**Vecka 1-4:** Distanspass på 3-4 kilometer varvas med raska promenader och kombinationspass med löpning och styrka för att bygga en bra grund.

#### **Vecka 1**

Pass 1: Testlopp + lugn jogg

1. Uppvärmning, jogg 5-10 min
2. Spring 600 meter så snabbt du kan, skriv ner tiden (som du kan jämföra med senare)
3. Vila några minuter så att pulsen går ner
4. Nedvarvning, jogg 10 min

Pass 2: Distanspass

1. Uppvärmning, rask gång 5 min
2. 3 km jogg (lägg in gångpauser om du behöver)
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 3: Rask promenad (45 min)

#### **Vecka 2**

Pass 1: Distanspass

1. Uppvärmning, rask gång 5 min
2. 3 km jogg (lägg in gångpauser om du behöver)
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 2: Löpning + styrka

1. Uppvärmning, rask gång 5 min

2. Hitta en kort slinga som tar ca 1-2 min att springa. Sätt en timer på 20 min och under den tiden gör du så många varv du hinner av följande: Ett varv på slingan + 12 benböj och 10 armhävningar (på marken eller med händerna mot en bänk).
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 3: Rask promenad (45 min)

### Vecka 3

Pass 1: Distanspass

1. Uppvärmning, rask gång 5 min
2. 4 km jogg (lägg in gångpauser om du behöver)
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 2: Trapplöpning + styrka

1. Lugn jogg 5 min
2. Hitta en trappa tar ca 30 sek att springa uppför. Sätt en timer på 15 min och spring trappan så många gånger du hinner. Varje gång du kommer till toppen, gör 10 benböj. När du kommer till botten, gör 12 utfall.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

Pass 3: Rask promenad (60 min)

### Vecka 4

Pass 1: Distanspass

1. Uppvärmning, rask gång 5 min
2. 4 km jogg (försök anpassa tempot så att du orkar jogga hela sträckan)
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 2: Löpning + styrka

1. Uppvärmning, rask gång 5 min
2. Hitta en kort slinga som tar ca 2 min att springa. Sätt en timer på 20 min och under den tiden gör du så många varv du hinner av följande: Ett varv på slingan + 12 utfall och 10 plankan med knä mot armbågen.
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 3: Rask promenad (60 min)

**Vecka 5-8:** Distanspass på 5-7 kilometer varvas med fartlek och intervaller (både flacka och i backe) för att bygga vidare på konditionen och löpstyrkan.

## Vecka 5

Pass 1: Distanspass

1. Uppvärmning, gång 5 min
2. 5 km jogg
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 2: Fartlek (totalt 30 min)

1. Lugn jogg 5 min
2. Fartlek 20 min, fokus på kortare fartpartier
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

Pass 3: Intervaller (totalt 30 min)

1. Lugn jogg 10 min
2. 2. Intervaller 10 x 1 min, med 30 sek gång mellan varje intervall
3. 3. Avsluta med lugn jogg 5 min

## Vecka 6

Pass 1: Distanspass

1. Uppvärmning, gång 5 min
2. 5 km jogg
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 2: Fartlek (totalt 40 min)

1. Lugn jogg 5 min
2. Fartlek 30 min, fokus på längre fartpartier
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

Pass 3: Intervaller (totalt 35 min)

1. Lugn jogg 10 min
2. Intervaller 20 x 30 sek, med 30 sek gång mellan varje intervall
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

## Vecka 7

Pass 1: Testlopp + jogg

1. Uppvärmning, jogg 5-10 min
2. Spring 600 meter så snabbt du kan, skriv ner tiden (och jämför med din tid vecka 1, har du blivit snabbare?)
3. Vila några minuter så att pulsen går ner
4. Nedvarvning, jogg 15 min

#### Pass 2: Distanspass

1. 6 km jogg (lägg in korta gångpauser om du behöver)
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 3: Backlöpning

1. Lugn jogg 10 min
2. Hitta en backe tar ca 30-60 sek att springa uppför. Spring 10 intervaller.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Vecka 8

#### Pass 1: Distanspass, återhämtning

1. 5 km jogg
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 2: Distanspass

1. 7 km jogg (lägg in korta gångpauser om du behöver)
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 3: Trapplöpning

1. Lugn jogg 10 min
2. Hitta en trappa tar ca 1 min att springa uppför. Sätt en timer på 15 min och spring trappan så många gånger du hinner.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

**Vecka 9-12:** Distanspass på 7-10 kilometer varvas med intervaller och snabbdistans för att dra upp tempot – och förbereda kroppen för den stora utmaningen!

### Vecka 9

#### Pass 1: Snabbdistanspass

1. Uppvärmning, lugn jogg 10 min
2. Snabbdistans 5 km

3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 2: Distanspass

1. 7 km jogg
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 3: Intervaller (totalt 30 min)

1. Uppvärmning, lugn jogg 10 min
2. Intervaller 10 x 1 min, med 30 sek gång mellan varje intervall
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Vecka 10

#### Pass 1: Trapplöpning

1. Lugn jogg 10 min
2. Hitta en trappa tar ca 1 min att springa uppför. Sätt en timer på 15 min och spring trappan så många gånger du hinner.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 2: Distanspass

1. 6 km (anpassa tempot så att du orkar jogga hela sträckan)
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 3: Intervaller (totalt 30 min)

1. Uppvärmning, lugn jogg 10 min
2. Intervaller 5-4-3-2-1 min med 1 min gång mellan varje intervall
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Vecka 11

#### Pass 1: Snabbdistanspass

1. Uppvärmning, lugn jogg 10 min
2. Snabbdistans 5 km
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 2: Backlöpning

1. Lugn jogg 10 min
2. Hitta en backe tar ca 30-60 sek att springa uppför. Spring 10 intervaller.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 3: Distanspass

1. 8 km (försök anpassa tempot så att du orkar jogga hela sträckan, lägg in gångpauser om du behöver)
2. Avsluta med rörlighet 5 min

## Vecka 12

### Pass 1: Intervaller (totalt 35 min)

1. Lugn jogg 10 min
2. Intervaller 20 x 30 sek, med 30 sek gång mellan varje intervall
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 2: Distanspass

1. 2 x 10 min jogg, 2 min gång mellan intervallerna
2. 4 x ca 80 m fartökningar
3. Avsluta med rörlighet 5 min

### Pass 3: Tjejmilen 2016!

## Passen som ingår i programmen

### Distanspass

Ledorden för distanspassen är långt och långsamt (speciellt när passen börjar närma sig milen för dig som är nybörjare). Passets syfte är att vänja kroppen vid långvarig belastning genom att stärka muskler, leder, ligament och skelett. I det avancerade programmet kommer du under vecka 5-8 att lägga in fartökningar under långdistanspassen. Då lägger du in 2–3 km i din beräknade loppfart någonstans i mitten av passet, och sakta sedan ner till din långpassfart igen (som ska vara i ett tempo där du kan prata med en eventuell löpkompis utan att tappa andan).

### Snabbdistans

Värm upp med 5-10 minuter jogg där du börjar i lugnt tempo och successivt ökar farten. Därefter springer du några kilometer i ett högt men kontrollerat tempo så att du orkar hela rundan. Känslan ska vara att du trycker på lite extra, och att det går snabbare än under dina "vanliga" distanspass. Varva ned med några minuter lugn jogg.

## **Intervaller**

Att pressa upp intensiteten till snabbare än vad som känns bekvämt är rena styrketräningen för hjärtat! Intervaller går att variera i all oändlighet. Korta (upp till ca 80–90 sekunder) och långa intervaller (från ca 90 sekunder och uppåt), olika kombinationer och i backe. På korta och snabba intervaller kan en tumregel vara att få ihop totalt minst 10 minuter intervalltid (exklusive vilan), på längre intervaller kan du sikta på minst 15 minuter. Håll ett högt men jämnt tempo från första till sista intervallen, ta inte ut dig för mycket i början av passet!

## **Fartlek**

Här varierar du farten under passet, spontant efter eget huvud. Efter uppvärmningen varvar du jogg med snabbare löpning och ruscher mellan till exempel lyktstolpar och uppför backar. Kör du passet med en kompis kan ni turas om att bestämma vad som följer härnäst. Lek med farten!