

Välkommen till träningsprogrammet "spring en mil enkelt"

Efter några veckor kommer du antagligen att känna dig stark nog för hela distansen. Du bör ändå ta det lugnt. Du riskerar att drabbas av skador om du går för snabbt fram. Börja varje löptur med att gå i fem minuter och springa i en minut.



Termer som används i träningsprogrammet:

Rask gång: Friskt tempo, gärna med armsving.

Löpning i lugnt tempo: Tempot är inte snabbare än att du samtidigt kan hålla ett samtal.

Löpning i måttligt tempo: Du är fortfarande inte superpressad, men andfådd och talar endast i korta meningar.

Löpning i högt tempo: Du är mycket pressad och kippar efter andan.

	måndag	onsdag	fredag
Vecka 1	24 min 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	24 min 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	25 min 20 min löpning i lugnt tempo 5 min rask gång
Vecka 2	29 min 15 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	29 min 15 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	27 min 25 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 3	36 min 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	36 min 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	32 min 30min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 4	34 min 20 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	34 min 20 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	27 min 25 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 5	42 min 12 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 12 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 12 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	42 min 12 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 12 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 12 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	32 min 30 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 6	39 min 25 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	39 min 25 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	37 min 35 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 7	51 min 15 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 15 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång 15 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	51 min 15 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 15 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång 15 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång	42 min 40 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 8	44 min 30 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	44 min 30 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	47 min 45 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 9	38 min 15 min löpning i lugnt tempo 1 min rask gång 15 min löpning i lugnt tempo 1 min rask gång 5 min löpning högt tempo 1 min rask gång	42 min 15 min löpning i lugnt tempo 1 min rask gång 15 min löpning i måttligt tempo 1 min rask gång 15 min löpning i lugnt tempo 1 min rask gång	42 min 40 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 10	49 min 35 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	49 min 35 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 10 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	47 min 45 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 11	42 min 20 min löpning i lugnt tempo 1 min rask gång 20 min löpning i måttligt tempo 1 min rask gång	42 min 20 min löpning i lugnt tempo 1 min rask gång 20 min löpning i måttligt tempo 1 min rask gång	52 min 50 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång
Vecka 12	44 min 20 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 20 min löpning i måttligt tempo 2 min rask gång	39 min 30 min löpning i lugnt tempo 2 min rask gång 5 min löpning i högt tempo 2 min rask gång	60 min 60 min löpning i måttligt tempo 10 km eller 60 min löpning