

MITT MÅL: SPRINGA 5 KM

VECKA 1-3

Träna på att träna!

Rör på dig 3 ggr/vecka

Byt om till träningskläder

VECKA 4-6

Börja med löpning

Gå & jogga 20 min

Kontinuitet: 3 ggr/vecka



VECKA 7-9

Växla gång mot jogg

Spring mer än du går

Hur långt hinner du?



[RUNNERSGEAR.SE](https://runnersgear.se)



VECKA 10-12

Nästan framme nu!

Längre jogg, kortare gång

Testa springa 15 min i sträck

VECKA 13

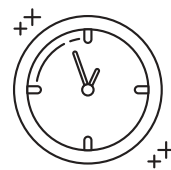
Testdags!

Spring 5 km utan att gå

Dissa tid och tempo

MÅL: KLARA ATT SPRINGA 5 KM

TRÄNINGSCHEMA



Sätt ett kryss när du utfört träningspasset

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

Träna 3 ggr/vecka



Vecka 1-3: Träna på att träna: 20-30 minuter valfri rörelse

Vecka 4-6: Introduktion till löpning: Promenad med jogg (20 min)

Vecka 7-9: Öka joggingen: Jogg med promenad (20 min)

Vecka 10-12: Nu är du snart framme: Jogga 10-15 min x 2

Vecka 13: Testet! Jogga 5 km utan att gå eller stanna.



Löpprogram för nybörjare: Mål 5 km

Vill du börja springa och känner dig som en nybörjare? Ta hjälp av vårt löpprogram för att klar...

 [runnersgear.se /](https://runnersgear.se/)

Se mer detaljer på: runnersgear.se/springtressant/loppprogram-nyborjare-5-km/