

Löparprogram | Nivå 2

Nivå 2 passar dig som har löptränat tidigare och kanske har ett mål, som att springa 5 km.



Avsnitt 1

Vecka 1

Pass 1 Intervall	Spring 2 min - Vila 1 min, upprepa 6 ggr
Pass 2 Intervall	Spring 5 min - Vila 1 min, upprepa 3 ggr + löpteknik*
Pass 3 Distans	Spring 1 min - Vila 30 sek, upprepa 8 ggr
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr

Vecka 2

Pass 4 Intervall	Spring 3 min, 2 min, 1 min, 1 min, 2 min, 3 min, vila 1 min mellan varje
Pass 5 Intervall	Spring 5 min - Vila 1 min, upprepa 3 ggr + löpteknik*
Pass 6 Distans	Spring 40 sek - Vila 20 sek, upprepa 12 ggr
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr

Avsnitt 2

Vecka 3

Pass 1 Intervall	Spring 2 min - Vila 1 min, upprepa 7 ggr + rörlighet**
Pass 2 Intervall	Spring 5 min - Vila 1 min, upprepa 4 ggr + löpteknik*
Pass 3 Distans	Spring 1 min - Vila 30 sek, upprepa 9 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Vecka 4

Pass 4 Intervall	Spring 3 min, 2 min, 1 min, 1 min, 2 min, 3 min, vila 1 min mellan varje + rörlighet**
Pass 5 Intervall	Spring 5 min - Vila 1 min, upprepa 3 ggr + löpteknik*
Pass 6 Distans	Spring 40 sek - Vila 20 sek, upprepa 12 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Avsnitt 3

Vecka 5

Pass 1 Intervall	Spring 2 min - Vila 1 min, upprepa 8 ggr + rörlighet**
Pass 2 Intervall	Spring 5 min - Vila 1 min, upprepa 5 ggr + löpteknik*
Pass 3 Distans	Spring 1 min - Vila 30 sek, upprepa 10 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Vecka 6

Pass 4 Intervall	Spring 3 min, 2 min, 1 min, 1 min, 2 min, 3 min, vila 1 min mellan varje + rörlighet**
Pass 5 Intervall	Spring 5 min - Vila 1 min, upprepa 3 ggr + löpteknik*
Pass 6 Distans	Spring 40 sek - Vila 20 sek, upprepa 12 gånger + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad