

Löparprogram | Nivå 3

Nivå 3 passar dig som är en van löpare, men känner att du kanske vill ha mer struktur och ett program att följa.



Avsnitt 1

Vecka 1

Pass 1 Intervall	Spring 1 min, vila 30 sek, 2 min, vila 60 sek, 3 min, vila 90 sek, 4 min, vila 2 min, 4 min, vila 2 min, 3 min, vila 90 sek, 2 min, vila 60 sek, 1 min + löpteknik*
Pass 2 Intervall	Spring 3 km
Pass 3 Distans	Spring 30 min + löpteknik*
Löpteknik*	Tripping, höga knän, hälkick, hög spark, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr

Vecka 2

Pass 4 Intervall	Spring 2 min - Vila 1 min, upprepa 10 ggr + löpteknik*
Pass 5 Intervall	Spring 6 min, 6 min, 4 min, 4 min, 2 min, 2 min, vila 2 min mellan varje
Pass 6 Distans	Spring 30-60 min + löpteknik*
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, hög spark, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr

Avsnitt 2

Vecka 3

Pass 1 Intervall	Spring 1 min, vila 30 sek, 2 min, vila 60 sek, 3 min, vila 90 sek, 4 min, vila 2 min, 4 min, vila 2 min, 3 min, vila 90 sek, 2 min, vila 60 sek, 1 min + löpteknik* + rörlighet**
Pass 2 Intervall	Spring 4 km + rörlighet**
Pass 3 Distans	Spring 40 min + löpteknik* + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, hög spark, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
*Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Vecka 4

Pass 4 Intervall	Spring 2 min - Vila 1 min, upprepa 10 ggr + löpteknik* + rörlighet**
Pass 5 Intervall	Spring 6 min, 6 min, 4 min, 4 min, 2 min, 2 min, vila 2 min mellan varje + rörlighet**
Pass 6 Distans	Spring 30-60 min + löpteknik* + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, hög spark, 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 1 min, vila 30 sek, 2 min, vila 60 sek, 3 min, vila 90 sek, 4 min, vila 2 min, 4 min, vila 2 min, 3 min, vila 90 sek, 2 min, vila 60 sek, 1 min + löpteknik* + rörlighet**
Pass 2 Intervall	Spring 5 km + rörlighet**
Pass 3 Distans	Spring 50 min + löpteknik* + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, hög spark, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
*Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Vecka 6

Pass 4 Intervall	Spring 2 min - Vila 1 min, upprepa 10 ggr + löpteknik* + rörlighet**
Pass 5 Intervall	Spring 6 min, 6 min, 4 min, 4 min, 2 min, 2 min, vila 2 min mellan varje + rörlighet**
Pass 6 Distans	Spring 30-60 min + löpteknik* + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, höga knän, hälkick, hög spark, 10 meter per övning, upprepa 2 ggr
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad