

10 UGER: FRA 0-5 KM

VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3
1	Spring 2 min. Gå 3 min. Upprepa x 4	Spring 2 min. Gå 3 min. Upprepa x 3	Spring 2 min. Gå 3 min. Upprepa x 3
2	Spring 3 min. Gå 2 min. Upprepa x 4	Spring 3 min. Gå 2 min. Upprepa x 3	Spring 4 min. Gå 2 min. Upprepa x 3
3	Spring 4 min. Gå 2 min. Upprepa x 4	Spring 4 min. Gå 2 min. Upprepa x 3	Spring 5 min. Gå 2 min. Upprepa x 3
4	Spring 5 min. Gå 2 min. Upprepa x 4	Spring 5 min. Gå 2 min. Upprepa x 3	Spring 5 min. Gå 1,5 min. Upprepa x 3
5	Spring 5 min. Gå 1,5 min. Upprepa x 4	Spring 5 min. Gå 1,5 min. Upprepa x 3	Spring 6 min. Gå 1,5 min. Upprepa x 3
6	Spring 6 min. Gå 1,5 min. Upprepa x 4	Spring 6 min. Gå 1,5 min. Upprepa x 3	Spring 6 min. Gå 1 min. Upprepa x 3
7	Spring 6 min. Gå 1 min. Upprepa x 4	Spring 6 min. Gå 1 min. Upprepa x 3	Spring 7 min. Gå 1 min. Upprepa x 3
8	Spring 7 min. Gå 1 min. Upprepa x 4	Spring 7 min. Gå 1 min. Upprepa x 3	Spring 10 min. Gå 2 min. Upprepa x 2
9	Spring 10 min. Gå 2 min. Upprepa x 3	Spring 10 min. Gå 1 min. Upprepa x 3	Spring 10 min. Gå 1 min. Upprepa x 2
10	Spring 7 min. Gå 2 min.	Spring 7 min. Gå 2 min.	5 km.