

FRÅN 0 TILL 5 KILOMETER

Vecka 1

Pass 1

1 km lugn jogg varvat med gång.
Här är det distansen som är viktig och inte tiden.

Gå och jogga om vartannat -
lyssna på kroppen!

Pass 2

2 min gång följt av;
10 × 30 sekunder löpning
1,5 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 22 min)

Pass 3

6 min gång följt av;
5 × 1,5 min löpning
2 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 23,5 min)

Vecka 2

Pass 1

2 km lugn jogg varvat med gång.
Här är det distansen som är viktig och inte tiden.

Gå och jogga om vartannat -
lyssna på kroppen!

Pass 2

2 min gång följt av;
10 × 1 min löpning
1,5 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 27 min)

Pass 3

2 min gång, följt av;
10 × 1,5 min löpning
1,5 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 32 min)

Vecka 3

Pass 1

3 km lugn jogg varvat med gång.
Här är det distansen som är viktig och inte tiden.

Gå och jogga om vartannat -
lyssna på kroppen!

Pass 2

4 min gång följt av;
6 × 3 min
2 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 34 min)

Pass 3

4 min gång följt av;
4 × 5 min löpning
2,5 min gå/vila mellan varje

(Passlängd 34 min)

Vecka 4

Pass 1

4 km lugn jogg varvat med gång.
Här är det distansen som är viktig och inte tiden.

Gå och jogga om vartannat -
lyssna på kroppen!

Pass 2

2 min gång följt av;
4 × 6 min löpning
2,5 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 36 min)

Pass 3

6 min gång följt av;
3 × 8 min löpning
2 min gå/vila mellan varje intervall

(Passlängd 36 min)

Lycka till med Hjärnsteget!

 Hjärnfonden