

VÄSSA FORMEN FÖR MILEN

Vecka 1

Pass 1 - Distans
6 km (i din 10km-fart)

Pass 2 – Backintervaller (medel)
Uppvärmning 10 min lätt jogg
+ 3×20 tånhävningar.

8 × 45-60 sekunder. Ska kännas
i både ben och andning.

Gå/vila ner till startplatsen

Nedvarvning 10 min lätt jogg

Pass 3- Långpass
75 min - var i rörelse i 75 minuter.

Tempot ska inte vara högre än
att du med lätthet kan prata
genom hela passet.

Ibland kan det vara så att du behöver
gå i vissa uppförsbackar för att inte
pulsen ska gå upp för högt.

Vecka 2

Pass 1 - Supertusingar
Uppvärmning 12 min lätt jogg.

4 × 1000m som splittas
100m / 200m / 300m / 400m

30 sek stå/vila mellan varje intervall

200 m jogg/vila mellan varje supertus-
ing.

Nedvarvning 8 minuter lugn jogg.

Pass 2 - Distans
7 km (i din 10 km-fart)

Pass 3 - Långpass
80 min - var i rörelse i 80 minuter.

Tempot ska inte vara högre än
att du med lätthet kan prata
genom hela passet.

Ibland kan det vara så att du behöver
gå i vissa uppförsbackar för att inte
pulsen ska gå upp för högt.

Vecka 3

Pass 1 – Norska intervaller
Uppvärmning 10 min lätt jogg
4 × 4 min

2-3 min jogg/vila mellan varje intervall

Nedvarvning 10 min lätt jogg

Pass 2 - Distans
8 km (i din 10km-fart)

Pass 3 - Långpass
90 min - var i rörelse i 90 minuter.

Tempot ska inte vara högre än
att du med lätthet kan prata
genom hela passet.

Ibland kan det vara så att du behöver
gå i vissa uppförsbackar för att inte
pulsen ska gå upp för högt.

Vecka 4

Pass 1 – Intervaller
Uppvärmning 10 min lätt jogg
3 × 12 minuter

2-3 min gå/vila mellan varje intervall

Nedvarvning 5 min lätt jogg

Pass 2 - Distans
9 km (i din 10 km-fart)

Pass 3 – Fartlek
10km där de 5km första är i
din distansfart.

De sista 5 km så varierar du
farten enligt nedan:
15 sek snabbt/15 sek distansfart
30 sek snabbt/30 sek distansfart
45 sek snabbt/45 sek distansfart
60 sek snabbt/60 sek distansfart
75 sek snabbt/75 sek distansfart
90 sek snabbt/90 sek distansfart

Denna serie upprepar du till
du avklarat dina totalt 10 km.

Lycka till med Hjärnsteget!

 Hjärnfonden