



## Exempelförslag

### Löpprogram - Stark Fäktare

*15-veckors program med lätt, medel, tuff*

#### Vecka 1 (Lätt)

Löppass 1 - Distans 2 km

Löppass 2 – 2x1000m vila 2 min

#### Vecka 2 (Medel)

Löppass 1 - Distans 4 km

Löppass 2 – 3x1000m vila 2 min

#### Vecka 3 (Tuff)

Löppass 1 - Distans 6 km

Löppass 2 – 4x1000m vila 2 min

#### Vecka 4 (Lätt)

Löppass 1 - Distans 3 km

Löppass 2 – 4x200m vila 4 min

#### Vecka 5 (Medel)

Löppass 1 - Distans 5 km

Löppass 2 – 5x200m vila 4 min

#### Vecka 6 (Tuff)

Löppass 1 - Distans 7 km

Löppass 2 – 6x200m vila 4 min

#### Vecka 7 (Lätt)

Löppass 1 - Distans 4 km

Löppass 2 – Nedåtstege: 200m-150m-100m-50m vila 3 min

#### Vecka 8 (Medel)

Löppass 1 - Distans 6 km

Löppass 2 – Nedåtstege: 300m-250m-200m-150m-100m-50m vila 3 min

#### Vecka 9 (Tuff)

Löppass 1 - Distans 8 km

Löppass 2 – Nedåtstege 400m-350m-300m-250m-200m-150m-100m-50m vila 3 min

#### Vecka 10 (Lätt)

Löppass 1 - Distans 5 km

Löppass 2 – 4x3x60m Gåvila inom set, Setvila 5 min

#### Vecka 11 (Medel)

Löppass 1 - Distans 7 km

Löppass 2 – 4x3x60m Gåvila inom set, Setvila 5 min 150m



### **Vecka 12 (Tuff)**

Löppass 1 - Distans 9 km

Löppass 2 – 4x3x60m Gåvila inom set, Setvila  
5 min 150m vila 5 min 300m

### **Vecka 13 (Lätt)**

Löppass 1 - Distans 6 km

Löppass 2 – 2x3x60m 2min vila inom set,  
setvila 5 min

### **Vecka 14 (Medel)**

Löppass 1 - Distans 8 km

Löppass 2 – 3x3x60m 2min vila inom set,  
setvila 5 min

### **Vecka 15 (Tuff)**

Löppass 1 - Distans 10 km

Löppass 2 – 4x3x60m 2min vila inom set,  
setvila 5 min