

Sammanfattning av 10 km träningsprogram

10 km träningsprogram - snabbpreferens

Grundkrav innan du börjar

Krav	Vad det innebär
Miniminivå	Klara 5 km i ett sträck utan att stanna
Tempokrav	5 km på under 40 min, i samtalstempo
Vana	3 pass/vecka i minst 4 veckor utan kroppssignaler

Välj rätt programlängd

Längd	Passar om...
8 veckor	God löpvana, tidsmålssiktning, stabil kondition
10 veckor	De flesta - gradvis upptrappning och formtoppning
12 veckor	Ny i löpning, tidigare uppehåll eller känslig kropp

Programmet i fyra faser (10-veckorsmodellen)

Fas	Fokus och innehåll
Fas 1 - v.1-3	Grundbygge: lugna pass 3-6 km. Etablera rutinen.
Fas 2 - v.4-7	Uppbyggnad: distansen ökar, intervaller 1x/vecka.
Fas 3 - v.8-9	Specificitet: längre tempopass, testpass 8-9 km.
Fas 4 - v.10	Formtoppning: -40% volym, håll intensiteten.

De tre passtyperna

Passtyp	Syfte och genomförande
Lugnt distanspass	Samtalstempo. Aerob bas. Ska verkligen vara lugnt.
Intervallpass	1-3 min hög intensitet, lika lång vila. Max 1x/vecka.
Tempopass	Loppstempo över längre tid. Relevant vid tidsmålssiktning.

Om du missar pass

Situation	Åtgärd
1 pass missat	Skippa det. Fortsätt som planerat.
1 vecka missat	Återgå till samma vecka, eller backa 1 vecka.
2+ veckor missat	Backa 2-3 veckor i programmet.

Kroppen under träning - reagera på detta

Normalt: ömhet i lår och vader 1-2 dagar efter pass.

Reagera: skarp smärta i knä, höft eller fot under passet - pausa.

Reagera: smärta som återkommer pass efter pass - konsultera fysioterapeut.

Reagera: smärta som förvärras under passets gång - avsluta passet.

Styrketräning - 1 pass/vecka räcker

Sammanfattning av 10 km träningsprogram

Område	Övningar
Höfter och glutéer	Höftlyft, utfall, knäböj
Bål och stabilitet	Planka, sidoplanka, dead bug
Vader och fotled	Tåhävningar, enbensstående

Tidsmål - riktmärken för motionslopp

Tid	Vad som krävs
Under 60 min	Rimligt mål med några månaders strukturerad träning
Under 55 min	Kräver regelbunden tempopassträning
Under 50 min	God aerob kapacitet och stark veckorutin