

**Vecka 20**

Typ av pass	Distans/tid	Intensitet	Genomförande	
Pass 1	Distans	40 min	70-75%	Jogga 6 min och gå 2 min. Upprepa 5 gånger

Pass 2	Distans	40 min	70-75%	Jogga 4 min och gå 1 min. Upprepa 8 gånger
--------	---------	--------	--------	--

Pass 3	Distans	42 min	70-75%	Jogga 3 min och gå 3 min. Upprepa 7 gånger
--------	---------	--------	--------	--

**Vecka 21**

Pass 1	Distans	36 min	70-75%	Jogga 5 min och gå 1 min. Upprepa 6 gånger
--------	---------	--------	--------	--

Pass 2	Distans	45 min	70-75%	Jogga 7 min och gå 2 min. Upprepa 5 gånger
--------	---------	--------	--------	--

Pass 3	Distans	48 min	70-75%	Jogga 4 min och gå 2 min. Upprepa 7 gånger
--------	---------	--------	--------	--

**Vecka 22**

Pass 1	Distans	50 min	70-75%	Jogga 4 min och gå 1 min. Upprepa 10 gånger
--------	---------	--------	--------	---

Pass 2	Distans	40 min	70-75%	Jogga 6 min och gå 2 min. Upprepa 5 gånger
--------	---------	--------	--------	--

Pass 3	Distans	50 min	70-75%	Jogga 9 min och gå 1 min. Upprepa 5 gånger
--------	---------	--------	--------	--

**Vecka 23**

Pass 1	Distans	20 min	70-75%	Jogga 20 min
--------	---------	--------	--------	--------------

Pass 2	Distans	50 min	70-75%	Jogga 9 min och gå 1 min. Upprepa 5 gånger
--------	---------	--------	--------	--

Pass 3	Distans	40 min	70-75%	Jogga 15 min och gå 5 min. Upprepa 2 gånger
--------	---------	--------	--------	---

**Vecka 24**

Pass 1	Distans	5 km	70-75%	Jogga
--------	---------	------	--------	-------

Pass 2	Intervaller	30 min	ca 80-85%	Uppv 10 min 70% sedan 10 x 1 min 80-85% följt av 1 min gå. Avsluta med 10 min nedv 70%
--------	-------------	--------	-----------	---

Pass 3	Distans	60 min	70-75%	Jogga 15 min och gå 5 min. Upprepa 3 gånger
--------	---------	--------	--------	---

**Vecka 25**

Pass 1	Distans	6 km	70-75%	Jogga
--------	---------	------	--------	-------

Pass 2	Intervaller	40 min	75-80%	Uppv 10 min 70% sedan 10 x 2 min 75-80% följt av 1 min gå. Avsluta med 10 min nedv 70%
--------	-------------	--------	--------	---

Pass 3	Distans	40 min	70-75%	Jogga
--------	---------	--------	--------	-------

<b>Vecka 26</b>	<b>Typ av pass</b>	<b>Distans/tid</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Genomförande</b>
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Pass 1	Distans	8 km	70-75%	Jogga
--------	---------	------	--------	-------

Pass 2	Intervaller	45 min	80-85%	Uppv 10 min 70% sedan 15 x 1 min 75-80% följt av 1 min gå. Avsluta med 5 min nedv 70%
--------	-------------	--------	--------	--

Pass 3	Distans	40 min	70-75%	Jogga
--------	---------	--------	--------	-------

<b>Vecka 27</b>	<b>Typ av pass</b>	<b>Distans/tid</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Genomförande</b>
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Pass 1	Distans	30 min	70-75%	Jogga
--------	---------	--------	--------	-------

Pass 2	Distans	20 min	75-80%	Spring
--------	---------	--------	--------	--------

Pass 3	Distans	10 km	70-75%	Lycka till!
--------	---------	-------	--------	-------------