



10 veckor till milen (under 60 min)

För dig som kan springa 5 km utan att vilja dö, och nu vill ta nästa steg: klara milen på under en timme.

Det här är ett enkelt, smart och tydligt schema för vanliga människor – inga konstigheter, inga appar, inga pulsband.

Upplägg:

- Pass per vecka: 3–4 (du bestämmer)
- Fokus: Distans, fartlek/intervaller, löpstyrka och tempo
- Flexibilitet: Byt dag, byt pass – huvudsaken är att du gör något

Vad är vad – och varför?

Lugn distans:

Spring i prattempo. Bygger uthållighet och vanan att bara... springa.

Fartlek:

Lek med farten. Spring fort till nästa lyktstolpe, gå i en backe, öka igen.

Intervaller:

Korta snabba partier, t.ex. 4 x 3 min med vila. Ger bättre syreupptag, uthållighet och fart.

(Du kan alltid ersätta intervaller med fartlek – men om du vill kapa tid, ge dem en chans!)

Tempoökning:

Spring ett helt pass i något snabbare tempo än vanligt. Bygger pannben och självförtroende.



Löpstyrka:

Styrketräning för ben, säte och bål. Gör dig starkare, snabbare och mer hållbar.

Vecka 1–2: Kom igång

- Pass 1: 5 km lugn distans
- Pass 2: 4 km fartlek
- Pass 3: 20 min löpstyrka

Vecka 3–4: Öka lite

- Pass 1: 6 km lugn distans
- Pass 2: 5 km fartlek
- Pass 3: 25 min löpstyrka
- Pass 4 (valfritt): 3 km återhämtningsjogg

Vecka 5–6: Börja med fart på riktigt

- Pass 1: 7 km lugn distans
- Pass 2:

Alt 1: 4 x 3 min intervall, 2 min vila

Alt 2: 5 km fartlek

- Pass 3: 30 min löpstyrka
- Pass 4: 5 km tempoökning



Vecka 7–8: Längre och starkare

- Pass 1: 8 km lugn distans
- Pass 2:

Alt 1: 5 x 4 min intervall, 2 min vila

Alt 2: 6 km fartlek

- Pass 3: 30 min löpstyrka
- Pass 4: 6 km tempoökning

Vecka 9: Trappa ner

- Pass 1: 5 km lugn distans
- Pass 2: 4 km fartlek eller 3 x 3 min intervall
- Pass 3: 20 min rörlighet + lätt styrka

Vecka 10: Tävla eller bara kör!

- Pass 1: 3 km lätt jogg
- Pass 2: 10 km lopp, test eller bara ett riktigt bra pass!

Löpstyrkeövningar (att använda under hela programmet):

- Utfallssteg – 15/ben
- Knäböj – 20 reps



- Höftlyft – 15 reps
- Planka – 30 sek x 3
- Sidoplanka – 20 sek/sida
- Step-up med knälyft – 15/ben

Gör 2–3 varv i lugnt tempo, med fokus på teknik.

SimpelHälsa säger:

Det viktigaste är inte att göra allt perfekt – det viktigaste är att du gör något.

Rör dig, svettas lite, vila när du behöver, och var stolt över varje steg.