

12 veckor till milen – utan tidsmål

För dig som vill klara att springa 10 km – men skiter i hur snabbt det går.

Du har sprungit lite innan, kanske 2–3 km här och där, eller gjort 5 km i bland.

Nu vill du ta dig hela vägen till milen – utan stress, press eller fartkrav.

Upplägg:

- Pass per vecka: 3 (ibland 4 om du vill)
- Fokus: Öka distans långsamt, bygga löpvana och ha kul på vägen
- Regel nr 1: Inget pass är för kort – det är de många stegen som räknas
- Regel nr 2: Vila när du behöver – fortsatt när du kan

Vad är vad?

Lugn distans: Jogga i ett tempo där du kan prata. Fokusera på att hålla igång – inte på fart.

Gåjogg: Växla mellan gång och jogg, t.ex. 2 min jogg + 1 min gång

Tempojogg: Jogga lite snabbare än vanligt, men fortfarande så du orkar hela vägen

Återhämningspass: Riktigt lugnt tempo eller rask promenad

Valfritt pass: Kan vara styrka, promenad, yoga eller vila – du väljer

Vecka 1–2

- Pass 1: 3 km lugn distans
- Pass 2: Gåjogg 20 min (t.ex. 2 min jogg + 1 min gång)
- Pass 3: 3 km lugn distans

Vecka 3–4

- Pass 1: 4 km lugn distans
- Pass 2: Gåjogg 25 min
- Pass 3: 3 km tempojogg
- Pass 4 (valfritt): Rörlighet, yoga eller lätt styrka

Vecka 5–6

- Pass 1: 5 km lugn distans
- Pass 2: Gåjogg 30 min
- Pass 3: 4 km tempojogg
- Pass 4 (valfritt): Promenad eller vila

Vecka 7–8

- Pass 1: 6 km lugn distans
- Pass 2: 3 km med inslag av fartlek
- Pass 3: 5 km distans i prattempo
- Pass 4 (valfritt): Lätt styrka, promenad eller vila

Vecka 9–10

- Pass 1: 7 km distans
- Pass 2: 3 km tempojogg
- Pass 3: 5 km lugnt
- Pass 4 (valfritt): Vila eller lugn promenad

Vecka 11

- Pass 1: 8 km distans
- Pass 2: 4 km med fartlek
- Pass 3: 5 km återhämtningspass

Vecka 12

- Pass 1: 3 km lätt jogg
- Pass 2: 10 km – i ditt tempo, på din nivå, utan klockhets

SimpelHälsa säger:

Du har tagit dig igenom 12 veckor – steg för steg.

Du har byggt kondis, vanor och pannben.

Om du sprang hela milen eller blandade in gång – det spelar ingen roll.

Du gjorde det. Och vi är stolta.