



5 km på 10 veckor – För dig som vill komma igång utan att dö på kuppen

För dig som inte har sprungit på länge, eller kanske aldrig. Det här är schemat för dig som vill börja lugnt, bygga upp kroppen och orka springa 5 km utan att känna dig överkörd av en lastbil.

Upplägg:

- Pass per vecka: 3
- Fokus: Växla gång och jogg, bygga kondis, hålla motivationen
- Regel nr 1: Hellre långsamt än inte alls
- Regel nr 2: Vila när du behöver – men fuska inte bort alla pass

Vad är vad?

Gå: Vanlig promenad, gärna lite raskt

Jogga: Du ska kunna prata (men kanske inte sjunga)

Vila: Antingen hel vilodag eller väldigt lugn promenad

Vecka 1

- 3 x (1 min jogg + 2 min gång) – upprepa 5 gånger

Totalt: ca 15 minuter aktiv tid

Vecka 2

- 3 x (1,5 min jogg + 2 min gång) – upprepa 5 gånger

Vecka 3

- 3 x (2 min jogg + 1,5 min gång) – upprepa 5 gånger

Vecka 4



- 3 x (3 min jogg + 1,5 min gång) – upprepa 4 gånger

Vecka 5

- 3 x (4 min jogg + 1 min gång) – upprepa 3 gånger

Avsluta med: 2 min gång

Vecka 6

- 5 min jogg + 2 min gång + 5 min jogg + 2 min gång + 5 min jogg

Vecka 7

- 8 min jogg + 2 min gång + 8 min jogg

Vecka 8

- 10 min jogg + 1 min gång + 10 min jogg

Vecka 9

- 15 min jogg + 2 min gång + 5 min jogg

Vecka 10

- 5 km jogg – i ditt eget tempo, inga krav på fart

SimpelHälsa säger:

Det här är inte ett test – det är en nystart.

Vi bryr oss inte om tider eller tekniska prylar. Du gör jobbet, ett pass i taget.

Och vi är med dig hela vägen till 5 km.

