

Vecka 41
11 Oct – 17 Oct

10 MÅNADER MOT 10 MIL

#10månadermot10mil, online-coaching med Pace on Earth
paceonearth.se, Copyright 2021

Måndag
11 October

Vilodag

Syfte: En av veckans viktigaste dagar.

Träningsseffekt = Ansträngning +
Återhämtning

Tisdag
12 October

KORTPASS, 30 min
FUNKTIONELL STYRKA, 15 min

Syfte: Löppasset ger blodcirkulation och
rörlighet.
Styrkepasset bygger en hållbar kropp.

Löpningen ska kännas lätt till mycket lätt.
Styrketräning efter löpningen, se
Träningsinstruktioner.

Onsdag
13 October

Vilodag

Syfte: En viktig dag till.

Ta gärna en kalldusch för att stimulera
parasympatiska nervsystemet lite extra.

Torsdag
14 October

BASPASS, 45 min

Syfte: Träna kroppen att bli mer effektiv
vid låg puls.

Lågpulspass, ska kännas lätt.

Fredag
15 October

LÖPÖVNINGAR, 10 min

Syfte: Förbättra löpekonomin.

Barfota: Skipping, jämfotahopp, rumpkick,
utfallsgång och plankan. Se
träningsinstruktioner.

Lördag
16 October

KORTPASS, 30 min

Syfte: Träna kroppen att bli mer effektiv
vid låg puls.

Lågpulspass. Ska kännas lätt.

Söndag
17 October

LÅNGPASS, 60 min

Syfte: Uthållighet och att träna kroppen att
bli mer effektiv vid låg puls.

Lågpulspass. Ska kännas lätt. Run-walk-
run, varva löpning med promenad, tex gå
1-2 min varannan kilometer.

Att tänka på: Den här veckan drar den strukturerade träningen igång på allvar! Det går bra att flytta runt passen till andra dagar och ex. lägga långpasset en helt annan dag, men undvik att klämma in Löpövningar efter ett Baspass eller Långpass (behöver du göra det samma dag, lägg då hellre Löpövningarna innan ditt löppass). Morgonrutiner: Håll ut med morgonrutinerna den här veckan också och känn efter, visst går det lite lättare nu? Armhävningar, knäböj, stå på ett ben. Totalt ca 4-5 minuter. Se Träningsinstruktioner.

Vecka 42
18 Oct – 24 Oct

10 MÅNADER MOT 10 MIL

#10månadermot10mil, online-coaching med Pace on Earth
paceonearth.se, Copyright 2021

Måndag
18 October

Vilodag, REFLEKTION

Syfte: Thank God It's Monday

Passa på att skriva en stund i dagboken om saker som dyker upp då du tänker på "Varför?".

Tisdag
19 October

LÖPÖVNINGAR, 10 min
KORTPASS, 20 min

Syfte: Löpövningarna aktiverar kroppen för bättre löpekonomi. Löppasset ska ge blodcirkulation och rörlighet.

Aktiverande löpövningar barfota innan kortpass (se Träningsinstruktioner).

Onsdag
20 October

FRIA AKTIVITETER, 60 min

Syfte: Fria aktiviteter för flexibilitet/egen träning. Styrka för hållbar kropp.

För #runstreak eller annan egen träning.

Torsdag
21 October

TEMAPASS, 45 min

Syfte: Optimera skonsam löpning.

Inled med 10 min fokus på 180 steg per minut. Därefter avslappnad löpning. Avsluta med 20 min @ 180 steg/min.

Fredag
22 October

FUNKTIONELL STYRKA, 15 min

Syfte: Hållbar kropp.

Se träningsinstruktioner för styrka.

Lördag
23 October

Vilodag, ANDNINGSÖVNING

Syfte: Inre styrka.

Box Breathing. Dagbok med reflektioner efter andningsövningen.

Söndag
24 October

KORTPASS, 20 min
LÅNGPASS, 60 min

Syfte: Träna på fettförbränning. Uthållighet.

Kortpass utan kolhydrater, gärna på morgonen. Run-walk-run på långpass. Ex gå 1-2 min varannan kilometer.

Att tänka på: Det går bra att flytta runt de flesta passen till andra dagar, men söndagens kortpass och långpass bör utföras på samma dag. Tanken är alltså att du gör dubbelpass denna dag oavsett vilken dag du planerar in passen. Morgonrutiner: Du behöver inte göra morgonrutiner varje dag, men försök att göra dem åtminstone 3 dagar i veckan. Se instruktioner i Träningsinstruktioner.

Vecka 43
25 Oct – 31 Oct

10 MÅNADER MOT 10 MIL

#10månadermot10mil, online-coaching med Pace on Earth
paceonearth.se, Copyright 2021

Måndag
25 October

ANDNINGSÖVNING

Syfte: Inre styrka.

Box Breathing. Dagbok med reflektioner efter andningsövningen.

Tisdag
26 October

LÖPÖVNINGAR, 10 min
KORTPASS, 20 min
TEMAPASS, 25 min

Syfte: Löpövningarna för löpekonomi.
Temapass för skonsam löpning.

Barfotaövningar.
Dubbelpass löpning idag.
Näsandning de första 10 min på temapasset.

Onsdag
27 October

FRIA AKTIVITETER, 60 min
FUNKTIONELL STYRKA, 15 min

Syfte: Fria aktiviteter för flexibilitet/egen träning. Styrka för hållbar kropp.

Tiden för fria aktiviteter kan användas för #runstreak eller annan egen träning.

Torsdag
28 October

MAF-TEST, 45 min

Syfte: Mäta utvecklingen på sub-maximal nivå.

Uppvärmning 15 min, höj pulsen gradvis tills MAF-puls nås, avsluta UV lugnt. Test 30 min, håll MAF-puls hela testet. Se träningsinstruktioner.

Fredag
29 October

FUNKTIONELL STYRKA, 20 min

Syfte: Hållbar löparkropp.

Se träningsinstruktioner.

Lördag
30 October

KORTPASS, 20 min

Syfte: Löpeffektivitet vid lågpuls, uthållighet.

Lätt till mycket lätt. Upplevd ansträngning: 10-12.

Söndag
31 October

LÅNGPASS, 60-120 min

Syfte: Uthållighet och att träna kroppen att bli mer effektiv vid låg puls.

Gör ett tidsbaserat run-walk-run schema, tex 25:5. Lätt lågpulspass. Förläng passet om kroppen känns helt fräsch.

Att tänka på: Det går bra att flytta runt de flesta passen till andra dagar, men tisdagens dubbelpass bör utföras på samma dag. Morgonrutiner: Du behöver inte göra morgonrutiner varje dag, men försök att göra dem åtminstone 3 dagar i veckan, prioritera måndag, onsdag och fredag. Gå till sängs 15 min tidigare dagen före dessa dagar om det behövs. Se Träningsinstruktioner.

Vecka 44
1 Nov – 7 Nov

10 MÅNADER MOT 10 MIL

#10månadermot10mil, online-coaching med Pace on Earth
paceonearth.se, Copyright 2021

Måndag
1 November

ALTERNATIVTRÄNING, 20 min
MEDITATION

Syfte: Aktiv återhämtning.

Träning utan stötar. Lugnt pass som ska kännas lätt till mycket lätt (10-12).
Välj lugn, undvik stress.

Tisdag
2 November

LÖPÖVNINGAR, 10 min
KORTPASS, 20 min

Syfte: Skonsam löpning.

Kortpasset ska kännas lätt.

Onsdag
3 November

FRIA AKTIVITETER, 60 min
FUNKTIONELL STYRKA, 20 min

Syfte: Fria aktiviteter för flexibilitet/egen träning.
Styrka för hållbar kropp.

Tiden för fria aktiviteter kan användas för #runstreak eller annan egen träning.
Se träningsinstruktioner.

Torsdag
4 November

TEMAPASS, 55 min

Syfte: Effektivisera skonsam löpning.

Inled med 15 min fokus på 180 steg per minut. Sedan avslappnat. Avsluta med 15 min @ 180 steg/min.

Fredag
5 November

LÖPÖVNINGAR, 10 min
KORTPASS, 20 min

Syfte: Löpekonomi.

Barfota löpövningar.

Lördag
6 November

LÅNGPASS, 60-120 min

Syfte: Träna kroppen att bli mer effektiv vid låg puls.

Lågpulspass. Ska kännas lätt. Gör ett längre pass om kroppen känns fräsch.

Söndag
7 November

ALTERNATIVTRÄNING, 30 min

Syfte: Uthållighet och att träna kroppen att bli mer effektiv vid låg puls.

Ska kännas lätt till mycket lätt.

Att tänka på: Det går bra att flytta runt passen till andra dagar. Med lågintensiv träning är det viktigaste att totalvolymen blir ungefär som planerat. Morgonrutiner: Du behöver inte göra morgonrutiner varje dag, men försök att göra dem åtminstone 3 dagar i veckan. Se Träningsinstruktioner.