

Träningspass HT 2026

18 augusti Mixade intervaller (+ fika)

4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 2 min vila
2 min löpning, 1 min vila, 2 min löpning, 2 min vila
4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 2 min vila
2 min löpning, 1 min vila, 2 min löpning, 2 min vila
4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 2 min vila

25 augusti Backe

(Spring upp 1 min – jogga ner x 4) x 3

1 september Långa intervaller – cykelvägen

Norska intervaller: spring tufft 4 min, spring lugnt 3 min x 4

8 september Fartlek – eljusspåret

Olika tempo mellan lyktstolpar

15 september Mixade intervaller – på ängarna

(3 min löpning, 1 min jogg, 3 min löpning, 2 min jogg, 3 min löpning, 3 min jogg) x 3

22 september Backe

Spring upp till respektive kon, jogga ner (kon 1 är närmast start, kon 5 högst upp)
Kon 1, kon 2, kon 3, kon 4, kon 5, kon 5, kon 4, kon 3, kon 2, kon 1

29 september Långa intervaller

(5 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 3 min vila) x 4

6 oktober Fartlek

Öka, öka, stegringslopp och tempoväxling

13 oktober Mixade intervaller – elljusspåret

(3 min löpning, 1 min joggvila, 2 min löpn, 1 min joggvila, 3 min löpn, 2 min joggvila) x 4

20 oktober Backe

Spring upp, jogga ner – 2 st 2 min, 2 st 1.45 min, 2 st 1.30 min, 2 st 1.15 min, 2 st 1 min

27 oktober Långa intervaller

(4 min löpning, 1 min vila) x 8 (2 min vila efter 4 st)

3 november Fartlek *Linda ej med*

Valfritt

10 november Mixade intervaller

4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 2 min vila
2 min löpning, 1 min vila, 2 min löpning, 2 min vila
4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 2 min vila
2 min löpning, 1 min vila, 2 min löpning, 2 min vila
4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 2 min vila

17 november Backe *Linda ej med*

Valfritt

24 november Fartlek – Scoutvägen

(en längd av '8:an' per tempo); tempo 1, tempo 2, tempo 3, tempo 4) x 6

1 december Långa intervaller

Norska intervaller: spring tufft 4 min, spring lugnt 3 min x 4

8 december Mixade intervaller

5 min löpning, 1 min vila, 5 min löpning, 1 min vila
4 min löpning, 1 min vila, 4 min löpning, 1 min vila
3 min löpning, 1 min vila, 3 min löpning, 1 min vila
2 min löpning, 1 min vila, 2 min löpning, 1 min vila
1 min löpning, 1 min vila, 1 min löpning, 1 min vila

15 december Backe

Backe 1: 4 x 2 min upp, jogg ner, Backe 2: 4 x 1.30 min upp, jogg ner

22 december Distans

Mysig finrunda (eventuellt med pannlampa) – följt av glögg och pepparkakor