



# Från 0 till 5 km på 10 veckor

Träningsprogram och stöd

## Innehåll

Innehåll.....	2
Vecka 1 .....	3
Vecka 2 .....	4
Vecka 3 .....	5
Vecka 4 .....	6
Vecka 5 .....	7
Vecka 6 .....	8
Vecka 7 .....	9
Vecka 8 .....	10
Vecka 9 .....	11
Vecka 10 .....	12
Från 0 till 5 km – Personliga reflektioner .....	13

*Sverige på fötter* är precis vad det låter. Aktiviteter som ska få fler i Sverige att komma på fötter och röra på sig mer. Programmet sträcker sig över tio veckor från start till mål och har i syfte att hjälpa ovana löpare att komma igång med sin träning och klara av att springa 5 km på ett bekvämt sätt.

Träningsprogrammet är okomplicerat och är uppbyggt av tre tydliga pass per vecka. Passen sträcker sig över ungefär en timme. Utöver beskrivningarna nedan finns stöd kring pass och övningar i Svenska Löparens *Löp träningsbank* och på [www.svenskalopare.se/ovningar](http://www.svenskalopare.se/ovningar).

Programmet är utvecklat av Svensk Friidrott, inom verksamhetsområdet Svenska löpare. Mer om Svensk Friidrott och Svenska löpare återfinns på [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se) och [www.svenskalopare.se](http://www.svenskalopare.se). På [www.svenskalopare.se](http://www.svenskalopare.se) återfinns även över 400 lopp att springa och flera friidrottsföreningar att träna tillsammans med. Där finns även mer information om Sverige på fötter.

## Vecka 1

### Mål: Starta upp, sätt ett mål och planera din veckorutin

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 40-60 min
  - Jogga - Gå
    - 3 km, ca 30 min
    - Förslag på fördelning: Gå 400 m, jogga 200 m alt. gå 2 min, jogga 1 min
  - Stretch: 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Uppskattad träningstid: 40-50 min
  - Jogga - Gå
    - 3 km, ca 30 min
    - Förslag på fördelning: Gå 400 m, jogga 200 m alt. gå 2 min, jogga 1 min
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 3: Lör/Sön

- Promenad 30 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Motivationen är inledningsvis på topp men det kan finnas en osäkerhet kring den personliga formen. Använd den första veckan till att känna efter hur kroppen känns, planera in dina träningsdagar, få en bild av programmets helhet och tänk till på vilken som är din egen målbild.*

## Vecka 2

**Mål: Vänja sig vid att springa, börja med grundläggande styrkeövningar**

---

### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Jogga - Gå
    - 3 km, ca 30 min
    - Förslag på fördelning: Gå 200 m, jogga 400 m alt gå 2 min, jogga 2 min
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande styrkeövningarna, 20-40 s. /övning
  - Stretch 5 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Distans med gång
    - 3 km 30 min
    - Förslag på fördelning: Gå 200 m, jogga 400 m alt gå 2 min, jogga 2 min
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 20-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

### Pass 3: Lör/Sön

- Total träningstid: 40 min
  - Distans med gång, som ovan
    - 3 km 30 min
  - Stretch 5-10 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Fokusera på teknik och total tid i styrkeövningarna istället för antal repetitioner. Styrketräningen kan bidra till att lite träningsvärk och stelhet kan infinna sig i kroppen.*

*Om det ömmar för mycket för att helt fullfölja veckan tredje pass kan detta ersättas med en rask promenad, som då sträcker sig över ungefär en timme.*

## Vecka 3

**Mål: Upprätthålla motivationen, introducera den fjärde kilometern och dynamisk rörlighet**

---

### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 50-60 min
- Tänkt till kring: Hur känns det i kroppen? Hur gick helgens pass?
  - Smygstarta intervaller
    - Total tid ca 30 min
    - Du/Alla startar på samma plats
    - Du/Alla joggar i eget tempo under tre minuter, i en bestämd riktning och markerar var ni är vid uppnådd tid.
    - Fortsätt gående i en minut i samma riktning, markera slutplatsen.
    - Vänd och gå tillbaka till joggingens slutplats.
    - Jogga därifrån till startplatsen.
    - Upprepa turen två gånger till.
  - Dynamisk rörlighet 5-10 min
    - Noggrann genomgång av rörelserna
  - Stretch: 5 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Uppskattad träningstid: 60 min
  - Jogga - Gå
    - 4 km, 35-40 min
    - Förslag på fördelning: Gå 300 m, jogga 300 m alt gå 2 min, jogga 3 min
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 20-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

### Pass 3: Lör/Sön

- Uppskattad träningstid: 30-60 min
  - Alternativ träning;  
promenad, cykel, simning osv.

#### **Viktigt för den här veckan**

*Nyhetens behag är förbi och motivationen kan börja dala något. Fokusera på att klä om till träningskläder och kom ut. Väl ute känns det oftast lättare och ta då siktet på att vara aktiv under hela den tid som programmet anger. Om det är gåendes, joggandes, cyklades eller simmandes är av mindre betydelse.*

## Vecka 4

### Mål: Löpteknik och få lite tempokänsla genom koordinationslopp

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Jogga - Gå
    - 4 km, ca 35 min
    - Avsluta rundan på plats som passar för koordinationslopp
    - Förslag på fördelning: Gå 100 m, jogga 400 m alt gå 1 min, jogga 4 min
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna
  - Koordinationslopp
    - 3x60 m
    - Läs på om den löpteknik som är viktig för koordinationsloppen och om hur övningen ska genomföras och kännas.

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Passet får gärna innehålla enklare backträning/fartlek.
- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Jogga - Gå
    - 4 km, 40 min
    - Använd en mer kuperad runda, ge extra krut uppför backarna och gå någon minut på toppen. Saknas backe gå 1 min, jogga 5 min.
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 20-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 3: Lör/Sön: Åk bort, spring hem

- Hitta en busshållplats för en passande linje som stannar ca 3 km hemifrån. Alternativt, be någon skjutsa dig 3 km bort. Sen är det bara att ta sig hem.
- Uppskattad träningstid: 40 min
  - Jogga - Gå
    - Förslag: Gå 1 min, jogga 5 min
  - Stretch 5-10 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Vardagssysslor och andra göromål kan komma knackandes på dörren, repetera målsättningen och tänk på hur mycket som redan hänt!*

## Vecka 5

### Mål: Dags att komma igång och springa lite snabbare!

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 40-50 min
  - Uppvärmning
    - Jogga 8 min
  - Dynamisk rörlighet 5 min
    - Repetera övningarnas genomförande
  - Korta intervaller – på bana eller annan plats med god översikt
    - 2 serier med 4x150 m – gå tillbaka till startpunkten mellan varje intervall
    - Vila något längre mellan serierna
    - Jogga ner 6 min
    - Tänk igenom och fira intervallerna under passet
  - Stretch: 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Nu kan du börja jogga hela sträckan om det känns bra i kroppen.
- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Jogga – Gå / Lugn jogg
    - 4 km, ca 35 min
    - Förslag på fördelning: Gå 1 min, jogga 8 min
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 30-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 3: Lör/Sön

- Uppskattad träningstid: 30-40 min
  - Jogga – Gå / Lugn jogg
    - 3 km, ca 25 min
  - Stretch 5-10 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Njut av att nu kunna börja jogga längre och längre sträckor utan att gå. Ta det lugnt i början. Musik, en pod eller ljudbok ge ett nytt innehåll till träningsstunderna.*

*Slarva inte med stretch efter passen och var uppmärksam på känningar i vader och knän, som är de vanligaste delarna av kroppen som kan börja ömma när man börjar löpträna.*

## Vecka 6

### Mål: Fira halvvägs, första femman och bättre känsla i koordinationsloppet

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Fira att du nu nått halvvägs genom träningsprogrammet genom att börja testa hela sträckan!
- Uppskattad träningstid: 60 min
  - Jogga - Gå
    - 5 km, ca 42 min
    - Avsluta rundan vid lämplig plats för koordinationsloppet
    - Förslag på fördelning: Gå 1 min, jogga 8 min
  - Dynamisk rörlighet, 5-10 min
    - Repetera övningarnas genomförande
  - Koordinationslopp 3x60 m
    - Fokusera på tekniken
    - Reflektera över hur det kändes att genomföra koordinationsloppet nu, i förhållande till den första gången

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Nu kan du lugnt jogga hela sträckan.
- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Lugn jogg
    - 4 km, ca 30-35 min
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 30-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 3: Lör/Sön

- Uppskattad träningstid: 30-60 min
  - Alternativ träning; promenad, cykel, simning osv.

#### **Viktigt för den här veckan**

*Nu är det dags att börja räkna ner mot målet. Det är färre veckor kvar än vad som avverkats. Vilka vill du vara med och fira målgången med? Prata med familj och vänner om dina planer.*

*Halvvägs kan också vara värt en liten belöning, kanske ett par nya löparstrumpor?*



## Vecka 7

**Mål: Jogga blir till spring under fyrakilometerspassen, bra känsla i intervallerna**

---

### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 40-50 min
  - Uppvärmning
    - 1 km, ca 7-8 min
  - Dynamisk rörlighet 5 min
  - Korta intervaller 2x4x30 s.
    - 2 serier med 4x30 s. – låt distansen bli så lång som du hinner. Efter 30 s. vilar du 30 s. där du är, för att sedan springa tillbaka till startplatsen igen, vila 30 s och börja om.
    - Tänk på att inte springa för snabbt i början.
    - Vila 2 min mellan serierna
  - Nerjogg 1 km, ca 7-8 min
    - Spring en väg som du inte sprungit förut
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Nu kan du lugnt jogga hela sträckan.
- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Lugn jogg
    - 4 km, 30 min
    - Välj gärna en mer kuperad runda och lek i backarna
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 30-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

### Pass 3: Lör/Sön

- Uppskattad träningstid: 45 min
  - Lugn jogg eller alternativ träning
    - 4 km, 30 min
  - Stretch 5-10 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Nu är det inte många pass kvar till finalen. Glöm inte att vila, sova och äta ordentligt mellan passen.*

*Om du börjar tröttna på din vanliga runda kan du välja att springa åt ett helt nytt håll och vända efter halva tiden, leta upp ett motionsspår att testa eller bestämma tid med en kompis och springa tillsammans.*

## Vecka 8

### Mål: Vänja sig vid femkilometerssträckan

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Jogga - Gå
    - 5 km, ca 38 min
    - Förslag på fördelning: Gå 1 min, jogga 10 min
  - Dynamisk rörlighet 5-10 min
    - Under tiden du gör rörelserna, påminn dig om målsättningen och hur nära det är att nå dit.
  - Koordinationslopp 3x60 m
    - Kom ihåg att teknik är viktigare än hastighet
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Uppskattad träningstid: 60 min
  - Jogga - Gå
    - 5 km, ca 40 min
    - Förslag på fördelning: Gå 1 min, jogga 9 min
  - Styrka 10-15 min
    - Grundläggande övningarna, 30-40 s. /övning
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 3: Lör/Sön

- Uppskattad träningstid: 30-60 min
  - Alternativ träning; promenad, cykel, simning osv.

#### **Viktigt för den här veckan**

*Titta tillbaka i programmet och se på alla pass och övningar som redan är gjorda! Det som såg mycket och ansträngande ut är nu genomfört.*

*Ett bra sätt för att säkra att träningen blir av är att på förhand skriva in dem i kalendern. Packa eller lägg fram träningskläder dagen innan och gör det enkelt att ge sig ut.*

## Vecka 9

### Mål: Sista träningsveckan

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 50-60 min
  - Uppvärmning
    - Jogga, 10-12 min
    - Anpassa turen så att du slutar på plats som passar för koordinationslopp och intervaller, gärna en idrottsplats med banor där du enkelt se distanserna.
  - Dynamisk rörlighet 5 min
  - Koordinationslopp
    - 2x60 m
  - Intervaller långa 5x300 m
    - Läs in dig på hur du bör tänka i de långa intervallerna
    - 1-2 min vila mellan varje intervall
  - Nerjogg
    - 1 km 7-8 min
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Uppskattad träningstid: 60 min
  - Jogga - Gå
    - 5 km, ca 38-40 min
    - Förslag på fördelning: Gå 1 min, jogga 9 min
  - Dynamisk rörlighet 10 min
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 3: Lör/Sön

- Uppskattad träningstid: 40 min
  - Jogga - Gå
    - 3 km 22-25 min
  - Koordinationslopp
    - 2x60 m – uppskatta sträckan
  - Dynamisk rörlighet 10 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Bara ett par korta pass kvar till målet nu!  
Tänk på hur det kommer att kännas att  
gå i mål och planera in hur det ska firas!*

*Är det kanske också så att tankar på vad  
som ska vara nästa målsättning börjar  
poppa upp?*

## Vecka 10

### Mål: Komma i mål!

---

#### Pass 1: Mån/Tis/Ons

- Uppskattad träningstid: 40-50 min
  - Uppvärmning
    - 1 km, ca 7-8 min
  - Dynamisk rörlighet 5 min
  - Korta intervaller 2x4x30 s.
    - 2 serier med 4x30 s. – låt distansen bli så lång som du hinner.  
Efter 30 s. vilar du 30 s. där du hamnar, för att sedan springa tillbaka till startplatsen igen, vila 30 s.
    - Tänk på att inte springa för snabbt i början.
    - Vila 2 min mellan serierna
  - Nerjogg 1 km, ca 7-8 min
    - Leta gärna upp en ny tur i omgivningarna
  - Stretch 5-10 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Pass 2: Ons/Tor/Fre

- Uppskattad träningstid: 20-30 min
  - Lugn jogg
    - 2 km, ca 15 min
  - Stretch 5 min
    - Grundläggande övningarna, 20-30 s. /sida i övningarna

#### Finaldagen

- Uppvärmning: 5 min
- Dynamisk rörlighet: 5 min
- Koordinationslopp 1x60 m
- **SPRING 5 km**
- Nerjogg 5 min
- Stretch 5 min

#### **Viktigt för den här veckan**

*Nu är det plötsligt dags för finalen! Se till att alla i omgivningen kan komma och fira tillsammans med dig!*

*Väl i mål gäller det bara och njuta och blicka tillbaka på prestationen och börja drömma om nästa. Nu vet du att allt är möjligt med lite träning!*

## Från 0 till 5 km – Personliga reflektioner

Min målsättning			
Vecka & pass	Aktivitet	Hur kändes det?	Att tänka på till nästa pass
1:1			
1:2			
1:3			
2:1			
2:2			
2:3			
3:1			
3:2			
3:3			
4:1			
4:2			
4:3			
5:1			
5:2			
5:3			
6:1			
6:2			
6:3			
7:1			
7:2			
7:3			
8:1			
8:2			
8:3			
9:1			
9:2			
9:3			
10:1			
10:2			
Mål			