



Träningsprogram – Komigång, 0-5 km.

Börja varje pass med uppvärmning och lättare rörlighetsträning.

Vecka 1.

3 pass / vecka (30 minuter)

Ex. Jogga 3 km, Gå 400 meter-jogga 200 meter, Gå 2 minuter-jogga 1 minut.

Vecka 2.

3 pass / vecka (35 minuter)

Ex . Jogga 3 km, Gå 200 meter- jogga 400 meter, Gå 2 minuter-jogga 2 minuter.

Vecka 3.

3 pass / vecka (40 minuter)

Ex. Jogga 4 km, Gå 300 meter-jogga 300 meter, Gå 2 minuter- jogga 3 miuter.

Vecka 4.

3 pass/vecka (45 minuter)

Ex.Jogga 4 km, Gå100 meter-jogga 400 meter, Gå 1 minut- jogga 4 minuter.

Vecka 5.

3 pass /vecka (50 minuter)

Ex. Jogga 5 km, Gå 1 minut- jogga 5 minuter, lättare backintervaller

Avsluta passen med stetching och nervervning.

Ett pass i veckan kan även vara alternativ konditionsträning som cykling, simning, crosstraining m.m.

Lycka till !