

# Från noll till skitsnabb på 12 veckor



## VECKA 1

### **Pass 1**

Distans 30 min.

Gör så att du joggar 2 min och går 3 min hela 30 minuterna.

### **Pass 2**

Långdistans 30 min.

Gör så att du joggar 3 min och går 2 min hela 30 minuterna.

## VECKA 2

### **Pass 1**

Distans 35 min.

Gör så att du joggar 3 min och går 2 min hela 35 minuterna.

### **Pass 2**

Styrketräning mage/rygg 30 min.

### **Pass 3**

Långdistans 40 min.

Gör så att du joggar 3 min och går 2 min hela 40 minuterna.

## VECKA 3

### **Pass 1**

Distans 30 min.

Gör så att du joggar 4 min och går 1 min hela 30 minuterna.

### **Pass 2**

Styrketräning mage/rygg 30 min

### **Pass 3**

Långdistans 45 min.

Gör så att du joggar 3 min och går 2 min hela 45 minuterna.

## VECKA 4

### **Pass 1**

Distans 35 min.

Gör så att du joggar 5 min och går 2 min hela 35 minuterna.

### **Pass 2**

Styrketräning mage/rygg 30 min.

### **Pass 3**

Långdistans 45 min.

Gör så att du joggar 3 min och går 2 min hela 45 minuterna.

Programmet är ihop satt av flera olika 12 veckors program och sedan finslipat av Johnny **Toldnes.se**  
Vid skada eller smärta avbryt programmet och sök upp läkare för rätt behandling.

## VECKA 5

### **Pass 1**

Distans 30 min.

Gör så att du joggar hela 30 minuterna.

### **Pass 2**

5 km test.

Värm upp ordentligt, spring 5 km så fort du kan. Välj en sträcka som du kan springa i framtiden också.

### **Pass 3**

Långdistans 50 min.

Gör så att du joggar 4 min och går 1 min hela 50 minuterna.

## VECKA 6

### **Pass 1**

Distans 35 min.

Gör så att du joggar hela 35 minuterna.

### **Pass 2**

Styrketräning med inriktning mage/rygg 30 min

### **Pass 3**

Långdistans 55 min.

Gör så att du joggar 4 min och går 1 min hela 55 minuterna.

## VECKA 7

### **Pass 1**

Distans 40 min

Gör så att du joggar hela 40 minuterna.

### **Pass 2**

Styrketräning med inriktning mage/rygg 30 min.

### **Pass 3**

Långdistans 60 min.

Gör så att du joggar 5 min och går 1 min hela 60 minuterna.

## VECKA 8

### **Pass 1**

Intervall 32 min.

Gör så att du springer 1 minut snabbt och går 3 min hela 32 minuterna.

### **Pass 2**

Jogga lugnt i 20 min.

Styrketräning med inriktning mage/rygg 30 min.

### **Pass 3**

Långdistans 60 min.

Gör så att du joggar 5 min och går 1 min hela 60 minuterna.

## VECKA 9

### **Pass 1**

Intervall 32 min.

Gör så att du springer 1 minut snabbt och går 3 min hela 32 minuterna.

### **Pass 2**

5 km testpass.

Värm upp ordentligt, spring sedan 5 km så fort du kan. Samma sträcka som innan.

### **Pass 3**

Distans 8km i lugnt tempo.

## VECKA 10

### **Pass 1**

Intervall 32 min.

Gör så att du springer 1 minut snabbt och går 3 min hela 32 minuterna.

### **Pass 2.**

Jogga lugnt i 30 min.

Styrketräning med inriktning mage/rygg 30 min.

### **Pass 3**

Distans 10km i lugnt tempo.

## VECKA 11

### **Pass 1**

Intervall 32 min

Gör så att du springer 1 minut snabbt och går 3 min hela 32 minuterna.

### **Pass 2**

Jogga lugnt i 30 min

Styrketräning med inriktning mage/rygg 30 min

### **Pass 3**

Distans 10km i lugnt tempo.

## VECKA 12

### **Pass 1**

Intervall 32 min

Gör så att du springer 1 minut snabbt och går 3 min hela 32 minuterna.

### **Pass 2**

Fartlek 30 min.

Håll fartpartierna på 30-90 sekunder.

### **Tävling**

10km i full fart!