



- **Period 1 (vecka 1–4)**
Den första perioden består av två halvtimmespass i veckan där fokus ligger på promenad, med inslag av joggning. Alla pass under den här perioden är likadana. Börja med att promenera i tio minuter. Jogga därefter lugnt i 30 sekunder, innan du börjar promenera igen. Promenera tills du inte längre är andfådd och jogga då 30 sekunder igen. Upprepa proceduren i tio minuter. Avsluta med tio minuters promenad som är på en ansträngningsnivå där du utan problem kan prata obehindrat.
- **Period 2 (vecka 5–8)**
I period två ligger fokus på mycket lugn jogg med inslag av promenad. Här tränar du två gånger i veckan, cirka 20 minuter per pass och för varje vecka som går blir löpningen lite längre.
 - Vecka 5: Jogga 1 minut, gå 2 minuter. Upprepa 7 gånger. Total tid 21 min.
 - Vecka 6: Jogga 2 minuter, gå 1 minut. Upprepa 7 gånger. Total tid 21 min
 - Vecka 7: Jogga 4 minuter, gå 1 minut. Upprepa 4 gånger. Total tid 20 min.
 - Vecka 8: Jogga 6 minuter, gå 1 minut. Upprepa 3 gånger. Totalt 21 min.
- **Period 3 (vecka 9–12)**
I den sista perioden ökar vi tiden med löpning ännu mer, varvat med en minuts promenad. Nu kan du även börja ta korta perioder av dina träningsperioder i lätt uppförsbacke för att börja jobba upp en löpstyrka. Men tänk på att behålla disciplinen och inte skynda för mycket.
 - Vecka 9: Jogga 8 minuter, gå 1 minut. Upprepa 2 gånger. Total tid 18 min.
 - Vecka 10: Jogga 12 minuter. Gå 1 minut. Upprepa 2 gånger. Total tid 26 min.
 - Vecka 11: Jogga 15 minuter, gå 1 minut. Upprepa 2 gånger. Total tid 32 min.
 - Vecka 12: Har du följt programmet bör du nu vara redo att jogga 5 kilometer utan vila.

Målet är uppnått!

Du är nu redo att utmanas med större uppgifter. Haka på vårt coachingprogram Aktivitus Membership och träna inför till exempel [Göteborgsvarvet](#), [Stockholm Marathon](#), och [Lidingöloppet](#).
[Eller kanske någon av dessa lopp!?](#)
