

### Målsättning

Vänja muskler, senor och ledstrukturer  
vid löpbelastning

**Vecka 1:** Promenad 5 min. Lätt jogg 1 min. Upprepa 2-4 ggr.  
Frekvens: 3 ggr/vecka.

**Vecka 2:** Promenad 5 min. Jogg 2-3 min. Upprepa 2-4 ggr.  
Frekvens: 3 ggr/vecka.

**Vecka 3:** Promenad 5 min. Jogg 5 min. Upprepa 2-4 ggr.  
Frekvens: 3 ggr/vecka.

**Vecka 4:** Som vecka 3.

**Vecka 5:** Promenad 5 min. Jogg 10 min. Upprepa 2 ggr.  
Frekvens: 3 ggr/vecka.

**Vecka 6:** Som vecka 5.

**Vecka 7:** Jogga 15-20 minuter. Frekvens: 2 ggr/vecka med minst 2 dagars mellanrum.

**Vecka 8:** Som vecka 7.

**Vecka 9:** Jogga 20-25 minuter. Frekvens 3 ggr/vecka med minst 1 dags mellanrum.

**Vecka 10:** Jogga 30 minuter. Frekvens 3 ggr/vecka med minst 1 dags mellanrum.

Gå inte vidare till nästa vecka om det inte känns bra  
utan ligg kvar på samma nivå.  
Lyssna på din kropp!  
Stretcha efter varje löppass.