

Löpning för nybörjare - så springer du från 0 till 5 km på 6 veckor.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Vecka 1	Gå 3 min, jogga 1 min Gå 2 min, jogga 2 min Gå 3 min, jogga 2 min	Gå 2 min, jogga 1 min Gå 2 min, jogga 2 min Gå 2 min, jogga 1 min Gå 2 min, jogga 2 min Gå 2 min, jogga 1 min	Gå 2 min, jogga 5 min Gå 3 min, jogga 3 min Gå 3 min
	Total tid: 13 min	Total tid: 17 min	Total tid: 16 min
Vecka 2	Gå 3 min, jogga 3 min Gå 3 min, jogga 2 min Gå 2 min, jogga 3 min	Gå 2 min, jogga 2 min Gå 2 min, jogga 5 min Gå 2 min, jogga 2 min	Gå 2 min, jogga 8 min Gå 5 min, jogga 3 min
	Total tid: 16 min	Total tid: 15 min	Total tid: 18 min
Vecka 3	Gå 3 min, jogga 4 min Gå 2 min, jogga 4 min Gå 1 min, jogga 4 min	Gå 3 min, jogga 5 min Upprepa 2 gånger	Gå 2 min, jogga 11 min Gå 5 min
	Total tid: 18 min	Total tid: 16 min	Total tid: 18 min
Vecka 4	Gå 2 min, jogga 6 min Upprepa 2 gånger Gå 2 min, jogga 4 min	Gå 2 min, jogga 8 min Gå 2 min, jogga 6 min	Gå 2 min, jogga 14 min Gå 3 min, jogga 1 min
	Total tid: 22 min	Total tid: 18 min	Total tid: 20 min
Vecka 5	Gå 2 min, jogga 8 min Upprepa 2 gånger	Gå 1 min, jogga 5 min Upprepa 3 gånger	Gå 2 min, jogga 18 min Gå 2 min
	Total tid: 20 min	Total tid: 18 min	Total tid: 22 min
Vecka 6	Gå 2 min, jogga 10 min Upprepa 2 gånger	Gå 2 min, jogga 8 min Gå 2 min, jogga 6 min	Jogga 5 km
	Total tid: 24 min	Total tid: 18 min	