

**8 Veckors uthållighetsprogram för löpband****Vecka 1-2****Dag 1: Intervallträning på Löpband****Uppvärmning:**

10 minuters lätt jogging på löpbandet med en liten lutning (1-2%).

**Huvudträning:**

- Intervall: Öka löpbandets hastighet till en snabb takt (ca 80-90% av din maxkapacitet) i 1 minut.
- Vila: Minska hastigheten och gå eller jogga lugnt i 1-2 minuter.
- Upprepa stegen ovan för totalt 8 intervaller.

**Nedvarvning:**

10 minuters lugn jogging med en liten lutning.

**Dag 2: Tempoträning på Löpband****Uppvärmning:**

10 minuters lätt jogging med en lutning på 1-2%.

**Huvudträning:**

- Tempolöpning: Öka löpbandets hastighet till en takt som är något svårare än din vanliga löptakt, men som du kan upprätthålla i 15 minuter.

**Nedvarvning:**

10 minuters lugn jogging med en liten lutning.

**Dag 3: Långpass på Löpband****Uppvärmning:**

10 minuters lätt jogging med en lutning på 1-2%.

**Huvudträning:**

- Långsam distans: Löp på löpbandet i en lugn och bekväm takt med 1-2% lutning i 30 minuter.

**Nedvarvning:**

10 minuters lugn jogging med en liten lutning.

**Vecka 3-4**

Följ samma struktur som vecka 1-2, men:

- Intervallträning: Upprepa intervallerna 9 gånger.
- Tempolöpning: Löp i 20 minuter.
- Långpass: Löp i 35 minuter.

**Vecka 5-6**

Följ samma struktur som tidigare, men:

- Intervallträning: Upprepa intervallerna 10 gånger.
- Tempolöpning: Löp i 25 minuter.
- Långpass: Löp i 40 minuter.

**Vecka 7-8**

Följ samma struktur som tidigare, men:

- Intervallträning: Upprepa intervallerna 11 gånger
- Tempolöpning: Löp i 30 minuter
- Långpass: Löp i 45 minuter.

**Tips:**

- Genom programmet ska du gradvis öka din uthållighet, men lyssna alltid på din kropp och undvik att överanstränga dig.
- Glöm inte att återhämta dig mellan passen, äta rätt och sova tillräckligt för bästa resultat.