

KailoRun

Personligt träningsprogram



NIVÅ MEDEL · 6 VECKOR

Mot 10 km under 52 minuter

för Sara

START

2 november 2026

SLUT

13 december 2026

MÅL

10 km på 52:00

LOPP

13 december 2026



Designat av Coach Kailo



VÄLKOMMEN

Hej Sara!

Du har en fin grund med tre–fyra pass i veckan, och det är den vi bygger vidare på. Programmet höjer volymen försiktigt de första tre veckorna, lägger in en lugnare vecka för att kroppen ska hinna svara på träningen, och vässar sedan farten mot loppet den 13 december. Två kvalitetspass i veckan – ett med tröskel och ett med intervaller eller backe – resten är lugn löpning som bygger motorn.

OM DITT MÅL

Ditt senaste lopp (54:30) motsvarar ungefär 52:00 efter sex veckors fokuserad träning om allt flyter på – ambitiöst men realistiskt. Ligger dagsformen på loppdagen sämre är 53 minuter fortfarande ett tydligt personbästa.

PROGRAMMETS FASER

v1–3	v4	v5	v6
● Uppbyggnad ● Avlastning ● Lopptempo ● Nedtrappning	Mer lugn volym, backar och tröskel för att bygga styrka och uthållighet.	Färre kilometer, kvar lite fart. Här blir du starkare.	Intervaller i och strax under loppfart.
			Fräsch och laddad till loppet.

DINA TRÄNINGSZONER

Zon	Tempo	Puls	Känsla
Z1 Återhämtning	7:16–7:59/km	110–129	Mycket lätt, kan prata obehindrat (1–2/10)
Z2 Lugn distans	6:28–7:16/km	129–147	Bekvämt, du kan prata i hela meningar (3–4/10)
Z3 Medel / maratonfart	5:47–6:05/km	147–160	Kontrollerat ansträngande, korta meningar (5–6/10)
Z4 Tröskel	5:25–5:37/km	160–169	Hårt men hållbart i 20–40 min, enstaka ord (7–8/10)
Z5 Intervall / VO2max	4:59–5:12/km	169–184	Mycket hårt, går att hålla 3–5 min (9/10)

Tempot är beräknat utifrån 10 km på 54:30. Pulsen bygger på en uppskattad maxpuls (184) och kan avvika för dig – lita mer på känslan. Din form motsvarar ungefär: 5 km 26:15 · 10 km 54:30 · Halvmaraton 2:00:50 · Maraton 4:09:24.



Vecka för vecka

V	Datum	Fas	Volym	Fokus
1	2–8 nov.	Uppbyggnad	22 km	Tröskel + korta backar
2	9–15 nov.	Uppbyggnad	25 km	Längre tröskel + 400 m
3	16–22 nov.	Uppbyggnad	28 km	Backintervaller + 12 km långpass
4	23–29 nov.	Avlastning	20 km	Avlastning med fartlek
5	30–6 dec.	Lopptempo	27 km	1000 m i loppfart
6	7–13 dec.	Nedtrappning	14 km + lopp	Nedtrappning och lopp



Vecka 1

2 nov. – 8 nov.

Uppstart

Totalt ca 22 km

Måndag

Vila

Tisdag

3 nov.

TRÖSKEL

3 × 6 min tröskel

50 min · 8 km · Z2 + Z4

15 min lugn jogg i Z2 + 4 stegringar. 3 × 6 min i Z4 (5:25–5:37/km) med 2 min lätt jogg emellan. 10 min nedjogg.

- Tröskel ska kännas kontrollerat hårt – du ska kunna hålla tempot hela vägen.

Onsdag

Vila

Torsdag

5 nov.

LUGNT

Lugn distans

35 min · 5 km · Z2

35 min i jämnt, lugnt tempo (6:30–7:15/km). Avsluta med 4 × 15 s stegringar.

STYRKA

Löparstyrka A

25 min

5 min uppvärmning med knälyft och höftrotationer. Kör övningarna som ett cirkelpass, 3 varv med 60 s vila mellan varven.

Utfallssteg	3 × 10/ben	Se övningen
Höftlyft på ett ben	3 × 12/ben	Se övningen
Tåhävningar på trappsteg	3 × 15	Se övningen
Planka	3 × 30 s	Se övningen
Sidoplanka	2 × 20 s/sida	Se övningen

- Gör styrkan efter det lugna passet samma dag – aldrig dagen före ett nyckelpass.

Fredag

Vila

Lördag

7 nov.

BACKE

8 × 45 s backe

40 min · 6 km · Z2 + Z5

15 min uppvärmning. 8 × 45 s uppför i en lagom brant backe, hårt men med bra löpsteg. Jogga lugnt ner som vila. 10 min nedjogg.



Vecka 1, fortsättning

Söndag
8 nov.

LÅNGPASS

Långpass

60 min · 9 km · Z2

60 min i lugnt pratvänligt tempo. Hellre för långsamt än för snabbt.





Vecka 2

9 nov. – 15 nov.

Mer tröskel

Totalt ca 25 km

Måndag

Vila

Tisdag

10 nov.

TRÖSKEL

2 × 10 min tröskel

50 min · 8 km · Z2 + Z4

15 min lugn jogg + 4 stegringar. 2 × 10 min i Z4 (5:25–5:37/km) med 3 min jogg emellan. 10 min nedjogg.

Onsdag

Vila

Torsdag

12 nov.

LUGNT

Lugn distans

40 min · 6 km · Z2

40 min lugnt i Z2. Avsluta med 5 × 15 s stegringar.

STYRKA

Löparstyrka B

25 min

5 min uppvärmning med knälyft och höftrotationer. Kör övningarna som ett cirkelpass, 3 varv med 60 s vila mellan varven.

Enbensbøj mot stol	3 × 8/ben	Se övningen
Step-ups	3 × 10/ben	Se övningen
Raka marklyft med hantlar	3 × 12	Se övningen
Dead bug	3 × 10	Se övningen
Clamshells	2 × 15/sida	Se övningen

- Gör styrkan efter det lugna passet samma dag – aldrig dagen före ett nyckelpass.

Fredag

Vila

Lördag

14 nov.

INTERVALLER

8 × 400 m

45 min · 6 km · Z2 + Z5

15 min uppvärmning. 8 × 400 m i ca 5:00/km med 90 s joggvila. 10 min nedjogg.

- Lika fart på alla – den sista ska gå lika fort som den första.



Vecka 2, fortsättning

Söndag
15 nov.

LÅNGPASS

Långpass

70 min · 10–11 km · Z2

70 min lugnt. De sista 10 minuterna får gärna vara lite piggare, men fortfarande Z2.





Vecka 3

16 nov. – 22 nov.

Toppvecka

Totalt ca 28 km

Måndag

Vila

Tisdag

17 nov.

BACKE

6 × 90 s backe

50 min · 7 km · Z2 + Z5

15 min uppvärmning. 6 × 90 s uppför i jämn, hård ansträngning. Jogga ner som vila. 10 min nedjogg.

Onsdag

Vila

Torsdag

19 nov.

LUGNT

Lugn distans

45 min · 6–7 km · Z2

45 min lugnt. 5 stegringar på slutet.

STYRKA

Löparstyrka A

25 min

5 min uppvärmning med knälyft och höftrotationer. Kör övningarna som ett cirkelpass, 3 varv med 60 s vila mellan varven.

Utfallssteg	3 × 10/ben	Se övningen
Höftlyft på ett ben	3 × 12/ben	Se övningen
Tåhävningar på trappsteg	3 × 15	Se övningen
Planka	3 × 30 s	Se övningen
Sidoplanka	2 × 20 s/sida	Se övningen

- Gör styrkan efter det lugna passet samma dag – aldrig dagen före ett nyckelpass.

Fredag

Vila

Lördag

21 nov.

TRÖSKEL

20 min tempo

50 min · 8 km · Z2 + Z4

15 min lugn jogg. 20 min sammanhängande i Z4, ca 5:30/km. 10 min nedjogg.



Vecka 3, fortsättning

Söndag
22 nov.

LÅNGPASS

Långpass 12 km

80 min · 12 km · Z2

80 min lugnt. Ta med vatten om det behövs.

- Dagen efter ett hårt lördagspass – håll långpasset riktigt lugnt.





Vecka 4

23 nov. – 29 nov.

Avlastning

Totalt ca 20 km

Måndag

Vila

Tisdag

24 nov.

LUGNT

Lugn distans

35 min · 5 km · Z2

35 min lugnt + 4 stegringar.

Onsdag

Vila

Torsdag

26 nov.

FARTLEK

Lekfull fartlek

40 min · 6 km · Z2 + Z4

15 min lugnt. 6 × 1 min piggt (Z4) / 1 min lugnt. 13 min lugnt hem.

STYRKA

Löparstyrka B

25 min

5 min uppvärmning med knälyft och höftrotationer. Kör övningarna som ett cirkelpass, 3 varv med 60 s vila mellan varven.

Enbensböj mot stol	3 × 8/ben	Se övningen
Step-ups	3 × 10/ben	Se övningen
Raka marklyft med hantlar	3 × 12	Se övningen
Dead bug	3 × 10	Se övningen
Clamshells	2 × 15/sida	Se övningen

- Gör styrkan efter det lugna passet samma dag – aldrig dagen före ett nyckelpass.

Fredag

Vila

Lördag

Vila

Söndag

29 nov.

LÅNGPASS

Kort långpass

60 min · 9 km · Z2

60 min lugnt och avslappnat.





Vecka 5

30 nov. – 6 dec.

Lopptempo

Totalt ca 27 km

Måndag

Vila

Tisdag

1 dec.

INTERVALLER

5 × 1000 m

55 min · 9 km · Z2 + Z4/Z5

15 min uppvärmning + 4 stegringar. 5 × 1000 m i 5:10/km (loppfart) med 2 min joggvila. 10 min nedjogg.

- Det här är generalrepetitionen för loppfarten. Fokusera på avslappnade axlar.

Onsdag

Vila

Torsdag

3 dec.

LUGNT

Lugn distans

40 min · 6 km · Z2

40 min lugnt + 5 stegringar.

STYRKA

Löparstyrka A

25 min

5 min uppvärmning med knälyft och höftrotationer. Kör övningarna som ett cirkelpass, 3 varv med 60 s vila mellan varven.

Utfallssteg	3 × 10/ben	Se övningen
Höftlyft på ett ben	3 × 12/ben	Se övningen
Tåhävningar på trappsteg	3 × 15	Se övningen
Planka	3 × 30 s	Se övningen
Sidoplanka	2 × 20 s/sida	Se övningen

- Gör styrkan efter det lugna passet samma dag – aldrig dagen före ett nyckelpass.

Fredag

Vila

Lördag

5 dec.

LUGNT

Lugn jogg

30 min · 4–5 km · Z1–Z2

30 min mycket lugnt. Ska kännas lätt.



Vecka 5, fortsättning

Söndag
6 dec.

PROGRESSIVT

Progressivt långpass

65 min · 10 km · Z2 – Z3

45 min lugnt i Z2, sedan 15 min i Z3 (ca 5:50/km), 5 min lugnt.





Vecka 6

7 dec. – 13 dec.

Loppvecka

Totalt ca 14 km + lopp

Måndag

Vila

Tisdag

8 dec.

INTERVALLER

4 × 600 m

40 min · 6 km · Z2 + Z5

15 min uppvärmning. 4 × 600 m i ca 5:05/km med 2 min joggvila. 10 min nedjogg.

- Kort och skarpt – du ska gå därifrån pigg, inte trött.

Onsdag

Vila

Torsdag

10 dec.

LUGNT

Lugn jogg + stegringar

30 min · 4–5 km · Z2

25 min lugnt + 5 × 15 s stegringar.

Fredag

Vila

Lördag

12 dec.

LUGNT

Startjogg

20 min · 3 km · Z1

20 min mycket lugnt med 3 korta stegringar. Lägg fram kläder och nummerlapp.

Söndag

13 dec.

TÄVLING

10 km – loppdag!

ca 52 min · 10 km · Lopp tempo

Uppvärmning 10–15 min jogg + 3–4 stegringar. Öppna kontrollerat på 5:15/km, lägg dig på 5:10–5:12/km och öka sista 3 km om det finns krafter kvar.

- Njut – det är här du får skörda allt jobb.





RÅD FRÅN COACH KAILO

Så får du ut mest av programmet

- 1 De lugna passen ska verkligen vara lugna. Känns 6:30/km för snabbt en dag – sakta ner. Det är dina kvalitetspass som ska kännas hårda, inte allt.
- 2 Värm alltid upp minst 10–15 minuter före intervaller och tröskel. Avsluta med några minuters lugn jogg.
- 3 Missar du ett pass: hoppa över det och fortsätt enligt planen. Försök inte ta igen det genom att lägga två hårda pass efter varandra.
- 4 Sömn är den bästa återhämtningen. Sikta på 7–9 timmar, särskilt veckorna med mest träning.
- 5 Testa frukost, kläder och skor på långpassen så att inget är nytt på loppdagen.

INFÖR LOPPET

Öppna de första 2 km på ca 5:15/km – det kommer kännas för lätt, och det är meningen. Lägg dig sedan på 5:10–5:12/km fram till 7 km. Har du krafter kvar då, öka successivt. 52:00 motsvarar 5:12/km i snitt. Ät din vanliga frukost 2,5–3 timmar före start och jogga 10–15 min med några stegringar som uppvärmning.

VIKTIGT

Programmet är en generell träningsrekommendation baserad på dina svar och ersätter inte medicinsk rådgivning. Rådgör med läkare innan du börjar om du har hjärt- eller kärlsjukdom, andra sjukdomar eller är osäker på din hälsa. Avbryt träningen vid bröstsmärta, yrsel eller smärta som förvärras. Det är alltid okej att korta, flytta eller hoppa över ett pass.

