

Lidingöloppet: tidsmål 2-2,5 timmar

Period 1: 10 veckor med fokus på ökad maximal syreupptagningsförmåga och lokal uthållighet. Varannan vecka något lättare.

V	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
1	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>
2	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>
3	<p>Lätt distans 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Högintensiva intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguiden!</p>	<p>Lätt distans - valfritt 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>
4	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Högintensiva intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>
5	<p>Lätt distans 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Högintensiva intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>
6	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Högintensiva intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>

Fortsättning Period 1.

V	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
7	Lätt distans 13 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 6 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 22 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
8	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
9	Lätt distans 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Högintensiva intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguiden!	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
10	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Högintensiva intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.

Period 2: 10 veckor med fokus lokal uthållighet, löpstyrka samt fortsatt fokus på ökat maximalt syreupptag.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
11	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelintervaller (1000 m) 6x4,15 min. Pulszon: 4-5 Vila 2 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans/fartlek 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, backe 6x90. Pulszon: 4-5 Intervaller för maximalt syreupptag och löpstyrka. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall (jogga nedför backen). Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 23 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 15-18 km i pulszon 4 och 18-23 km i pulszon 2. Nedjogg!
12	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Snabbt distanspass utan ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x3 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
13	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelintervaller (1000 m) 6x4,15 min. Pulszon: 4-5 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans/fartlek 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, backe 6x90. Pulszon: 4-5 Intervaller för maximalt syreupptag och löpstyrka. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall (jogga nedför backen). Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 25 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 18-21 km i pulszon 4 och 21-25km i pulszon 3. Nedjogg!
14	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Snabbt distanspass utan ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x3 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
15	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelintervaller 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans/fartlek 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 6 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 27 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 15-22 km i pulszon 4 och 22-27 km i pulszon 3. Nedjogg!
16	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, backe 6x45. Pulszon: 4-5 Intervaller för löpstyrka och snabbhet. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall (jogga nedför backen). Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.

Fortsättning Period 2.

V	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
17	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, backe 6x45. Pulszon: 4-5 Intervaller för löpstyrka och snabbhet. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall (jogga nedför backen). Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 4x20 min i pulszone 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo. Vila 3-4 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3.	Långpass 29 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 18-22 km i pulszone 4 och 22-27 km i pulszone 2. Nedjogg!
18	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik.	Tröskelpass 4x20 min i pulszone 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo. Vila 3-4 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3.	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, backe 6x45. Pulszon: 4-5 Intervaller för löpstyrka och snabbhet. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall (jogga nedför backen). Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 18 km. Pulszon: 4 Se programguide för instruktioner. Spring hela passet i tänkt tävlingsfart.
19	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 1-2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Tröskelpass 12 km i pulszone 4 + 4 km i pulszone 3 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, backe 6x45. Pulszon: 4-5 Intervaller för löpstyrka och snabbhet. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall (jogga nedför backen). Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 1-2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.
20	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 10 + 3 km i pulszone 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 10 km. Vila 2-3 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3.	Intervaller 6x60 s. Pulszon: 4-5 Skönt, kort intervallpass med fokus på koordination och att hitta känslan av lätta, snabba ben. Värm upp 20 min i lugnt tempo och varva ned ordentligt!	Lidingöloppet! 30 km. Lucka till!	