

Lidingöloppet: tidsmål 2,5-3 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	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 2x8 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.	Långpass 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 2x8 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.	Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	Lätt distans 11 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 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguid-	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Högintensiva 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.	Långpass 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
5	Lätt distans 11 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 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
6	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Högintensiva 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.	Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	

Fortsättning Period 1.

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

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	<p>Lätt distans 7 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 1000 m 4x1000 m. Pulszon: 4-5</p> <p>Vila 2 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Lätt distans/fartlek 11 km. Pulszon: 3-4</p> <p>Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller, backe 4x90. Pulszon: 5</p> <p>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.</p>	<p>Långpass 23 km. Pulszon: 2-4</p> <p>Se programguiden för instruktioner. Mellan 15-18 km i pulszon 4 och 18-23 km i pulszon 2. Nedjogg!</p>
12	<p>Lätt distans 6 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4</p> <p>Snabbt distanspass utan ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min bålstyrka.</p>	<p>Intervaller 4x3 minuter. Pulszon: 5</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Långpass 18 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p>	
13	<p>Lätt distans 7 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 1000 m 4x1000 m. Pulszon: 4-5</p> <p>Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Lätt distans/fartlek - valfritt 12 km. Pulszon: 3-4</p> <p>Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller, backe 6x90. Pulszon: 5</p> <p>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.</p>	<p>Långpass 25 km. Pulszon: 2-4</p> <p>Se programguiden för instruktioner. Mellan 18-21 km i pulszon 4 och 21-25km i pulszon 3. Nedjogg!</p>
14	<p>Lätt distans 6 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4</p> <p>Snabbt distanspass utan ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min bålstyrka.</p>	<p>Intervaller 4x3 minuter. Pulszon: 5</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Långpass 18 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p>	
15	<p>Lätt distans 7 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelintervaller 3x16 min. Pulszon: 4</p> <p>Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Lätt distans/fartlek - valfritt 12 km. Pulszon: 3-4</p> <p>Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Långpass 27 km. Pulszon: 2-4</p> <p>Se programguiden för instruktioner. Mellan 17-22 km i pulszon 4 och 22-27 km i pulszon 3. Nedjogg!</p>
16	<p>Lätt distans 6 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4</p> <p>Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller, backe 8x45. Pulszon: 5</p> <p>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.</p>	<p>Långpass 18 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p>	

Fortsättning Period 2.

V	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
17	<p>Lätt distans 9 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller, backe 10x45. Pulszon: 5</p> <p>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.</p>	<p>Lätt distans 7 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 3x20 min i pulszone 4</p> <p>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.</p>	<p>Långpass 29 km. Pulszon: 2-4</p> <p>Se programguiden för instruktioner. Mellan 18-22 km i pulszone 4 och 22-27 km i pulszone 2. Nedjogg!</p>
18	<p>Lätt distans 7 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik.</p>	<p>Tröskelpass 4x20 min i pulszone 4</p> <p>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.</p>	<p>Intervaller, backe 12x45. Pulszon: 5</p> <p>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.</p>	<p>Långpass 18 km. Pulszon: 4</p> <p>Se programguide för instruktioner. Spring hela passet i tänkt tävlingsfart.</p>	
19	<p>Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2</p> <p>Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.</p>	<p>Tröskelpass 12 km i pulszone 4 + 4 km i</p> <p>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</p>	<p>Lätt distans 9 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller, backe 8x45. Pulszon: 5</p> <p>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.</p>	<p>Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2</p> <p>Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.</p>
20	<p>Lätt distans 7 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 5 + 3 km i pulszone 4</p> <p>Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 8 km. Vila 2-3 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3.</p>	<p>Intervaller 4x60 s. Pulszon: 5</p> <p>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!</p>	<p>Lidingöloppet! 30 km.</p> <p>Lycka till!</p>	