

Lidingöloppet: tidsmål



Period 1: 10 veckor med fokus på förbättrad lokal uthållighet och hållfasthet.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: Introduktion av långa intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2.	Långpass 12 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Långpass 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Långpass 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Långpass 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
5	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 14 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
6	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans/fartlek 8 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik och fartlek. Variera farten! Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
7	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans/fartlek 11 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik och fartlek. Variera farten! Avsluta med 10 min bålstyrka.	
8	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans/fartlek 9 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik och fartlek. Variera farten! Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
9	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans/fartlek 9 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik och fartlek. Variera farten! Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
1	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans/- 11 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik och fartlek. Variera farten! Avsluta med 10 min bålstyrka.	

Period 2: 10 veckor med fokus på förbättrad uthållighet, ökad maximal syreupptagningsförmåga och tempo.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	Tröskelpass 7 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	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	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Intervaller, 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.	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.
13	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller, 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.	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Långpass 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
14	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Intervaller, 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.
15	Tröskelpass 7 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Intervaller, 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 26 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. Mellan 22-26 km pulszon 4 återgå sedan till zon 2.
16	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller, 6x45. Pulszon: 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.	Återhämningspass 30 min. Pulszon: 1-2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Tröskelpass 12 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.
17	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Intervaller, 6x45. Pulszon: 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 30 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. Mellan 24-27 km pulszon 4 återgå sedan till zon 2.
18	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Intervaller, 6x45. Pulszon: 5-6 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: 3-4 Spring i ett högt och jämnt tempo utan ansamling av mjölksyra, i tänkt tävlingsfart.
19	Lätt distans 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller, 4x45. Pulszon: 5-6 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.	Återhämningspass 30 min. Pulszon: 1-2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.
20	Intervaller 4x60 s. Pulszon: 4-5 Skönt, kort intervallpass med fokus på koordination och att hitta känslan av lätta, snabba ben. Värm upp och varva ned ordent-	Lätt distans 4-5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Lidingöloppet! 30 km. Lycka till!	