

# 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	<p><b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Intervaller</b> 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><b>Långpass</b> 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
2	<p><b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Intervaller</b> 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><b>Långpass</b> 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
3	<p><b>Lätt distans</b> 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Högintensiva</b> 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 programguiden.</p>	<p><b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
4	<p><b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Högintensiva</b> 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.</p>	<p><b>Långpass</b> 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
5	<p><b>Lätt distans</b> 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Högintensiva</b> 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.</p>	<p><b>Långpass</b> 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
6	<p><b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Högintensiva</b> 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.</p>	<p><b>Långpass</b> 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	

Fortsättning Period 1.



V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

7	<p><b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Intervaller</b> 4x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p><b>Långpass</b> 22 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
8	<p><b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Intervaller</b> 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><b>Långpass</b> 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
9	<p><b>Lätt distans</b> 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Högintensiva</b> 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 programguiden.</p>	<p><b>Långpass</b> 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p>	
10	<p><b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p><b>Tröskelpass</b> 2x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p><b>Högintensiva</b> 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.</p>	<p><b>Långpass</b> 15 km. Pulszon: 2 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	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelintervaller (1000)</b> 4x4,15 min. Pulszon: 4-5 Vila 2 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans/-</b> 11 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller,</b> 4x90. 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.	<b>Långpass</b> 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	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 8 km. Pulszon: 4 Snabbt distanspass utan ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
13	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelintervaller</b> 4x4,15 min. Pulszon: 4-5 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans/fartlek -</b> 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller,</b> 4x90. 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.	<b>Långpass</b> 25 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 18-21 km i pulszon 4 och 21-25km i pulszon 3. Nedjogg!
14	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 8 km. Pulszon: 4 Snabbt distanspass utan ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
15	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelinter-</b> 3x16 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans/fartlek -</b> 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 4x3 + 4x2 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.	<b>Långpass</b> 27 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 17-22 km i pulszon 4 och 22-27 km i pulszon 3. Nedjogg!
16	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller,</b> 4x45. 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.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	

Fortsättning Period 2.



V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

17	<b>Lätt distans</b> 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller,</b> 5x45. 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.	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 3x20 min i pulszon 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 2.	<b>Långpass</b> 29 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Mellan 18-22 km i pulszon 4 och 22-27 km i pulszon 2. Nedjogg!
18	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik.	<b>Tröskelpass</b> 4x20 min i pulszon 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 2.	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 4 Se programguide för instruktioner. Spring hela passet i tänkt tävlings- fart.	
19	<b>Återhämtning-</b> 30-45 min. Pulszon: 1-2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Tröskelpass</b> 12 km i pulszon 4 + 4 km i 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 2.	<b>Lätt distans</b> 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller,</b> 4x45. 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.	<b>Återhämtning-</b> 30-45 min. Pulszon: 1-2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.
20	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 10 + 3 km i pulszon 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 2.	<b>Intervaller</b> 5x60 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!	<b>Lidingöloppet!</b> 30 km. Lycka till!	

[Vill du ha tillgång till övningsprogram för bålkontroll, löpskolning, löpstyrka eller rörlighet klicka här!](#)

© 2020 Löpskolan.se