

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</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 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>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 16 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 2 | <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 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 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>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 17 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 3 | <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 4x8 min. Pulszon: 4</p> <p>Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p> | <p>Högintensiva 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>Lätt distans - 10 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 18 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 4 | <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 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>Högintensiva 3x4 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.</p> | <p>Lätt distans 6 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 15 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 5 | <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 4x8 min. Pulszon: 4</p> <p>Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p> | <p>Högintensiva 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.</p> | <p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 20 km. Pulszon: 2</p> <p>Se programguiden för instruktioner.</p> |

Fortsättning Period 1.



V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 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 3x4 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>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> |
| 7 | <p>Lätt distans 13 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>Intervaller 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>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 22 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 8 | <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 kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 9 | <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 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-</p> | <p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.</p> |
| 10 | <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 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>Lätt distans 8 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> |

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) 6x4 minuter. Pulszon: 4-5 Vila 2 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans/- 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning. | Backintervaller, 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 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/- 12 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med inslag av fartlek - spring gärna i kuperad terräng. Börja med 10 min löpskolning. | Backintervaller, 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. | Tröskelinter- 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans/- 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! |

Fortsättning Period 2.



| V | Pass 1 | Pass 2 | Pass 3 | Pass 4 | Pass 5 |
|----|--|---|--|---|--|
| 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. | Backintervaller, 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. |
| 17 | Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Backintervaller, 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 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 3. | Långpass 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 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. | Tröskelpass 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 3. | Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Backintervaller, 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 | Återhämtning- 30-45 min. Pulszon: 1-2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Tröskelpass 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 3 | Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Backintervaller, 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. | Återhämtning- 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 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 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. Lycka till! | |

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

[Vill du förbättra din löpteknik, veta dina styrkor och förbättra dina svagheter, klicka här!](#)

[Önskar du personlig 1:1 coaching för att ta din löpning till nästa nivå klicka här!](#)

© 2024 Löpskolan.se