

# Lidingöloppet: tidsmål 3-3,5 timmar

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.

V                      Pass 1                      Pass 2                      Pass 3                      Pass 4

10	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans/-</b> 11 km. Pulszon: 3-4 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik och fartlek. Variera farten! Avsluta med 10 min bälstyrka.	
11	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bälstyrka.	<b>Långpass</b> 23 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktion-er. Mellan 15-18 km i pulszone 4 och 18-23 km i pulszone 2. Nedjogg!
12	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.
13	<b>Lätt distans</b> 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Långpass</b> 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruk- tioner.
14	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bälstyrka.	<b>Intervaller,</b> 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	<b>Tröskelpass</b> 7 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	<b>Intervaller</b> 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2	<b>Intervaller</b> 6x90. Pulszon 4-5 Intervaller för maximalt syreupptag och löpstyrka. 1,5min aktiv vila mellan.	<b>Långpass</b> 26 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruk- tioner. Mellan 22-26 km pulszone 4 återgå sedan till zon 2.
16	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Återhämtningspass 30 min.</b> Pulszon: 1-2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Tröskelpass</b> 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	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Långpass</b> 30 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruk- tioner. Mellan 24-27 km pulszone 4 återgå sedan till zon 2.
18	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 3-4 Spring i ett högt och jämnt tempo utan ansamling av mjölksyra, i tänkt tävlingsfart.

## V                      Pass 1                      Pass 2                      Pass 3                      Pass 4

19	<b>Lätt distans</b> 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller,</b> 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.	<b>Återhämtningspass 30 min.</b> Pulszon: 1-2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Tröskelpass</b> 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	<b>Intervaller</b> 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-	<b>Lätt distans</b> 4-5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bälstyrka.	<b>Lidingöloppet!</b> 30 km. Lycka till!	

**Vill du ha tillgång till övningsprogram för bålkontroll, 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 coachning för att ta din löpning till nästa nivå klicka här!**