

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	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 bälstyrka.	
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 2	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bälstyrka.	Långpass 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	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 2	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 instruk- tioner.
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 2	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bälstyrka.	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 2	Intervaller 6x90. Pulszon 4-5 Intervaller för maximalt syreupptag och löpstyrka. 1,5min aktiv vila mellan.	Långpass 26 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruk- tioner. Mellan 22-26 km pulszone 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.	Återhämtningspass 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 2	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 instruk- tioner. Mellan 24-27 km pulszone 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 2	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.

V Pass 1 Pass 2 Pass 3 Pass 4

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.	Återhämtningspass 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 bälstyrka.	Lidingöloppet! 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!