

## Lidingöloppet träningsprogram 2,15

Nivå	% HRM	Fart (min/km)
2	65-75%	5.10-5.45
3	75-80%	4.30-4.45
3+	80-85%	4.20-4.45
4	85-90%	4.10-4.30
4+	90-95%	3.40-3.50

### Vecka 32

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag	50 in		Alternativ träning
Tisdag	16 km	2,4	Distans, avsluta de sista 4 km på nivå 4
Onsdag	8 km	3	Distans
Torsdag	60 min	4+	Intervall 70/20, 15 min uppvärmning sedan 10 x 70/20, 5 min återhämtning sedan 10 x 70/20, varva ned
Fredag			Vila
Lördag	12 km	3,4	Distans progressiv, Efter 5 km i nivå 2 börja öka farten med ca 10 sek varje km i gör 5 ökningar, varva ned de sista 2 km
Söndag	24 km	2	Långpass

### Vecka 33

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	60 min	4+	Backe, uppv 20 min, 25 min backe ca 250-300 m lång spring upp jogga lugnt ned, varva ned
Onsdag	12	3	Terräng
Torsdag	50 min	4	Intervaller 4/2, 10 min uppvärmning sedan 6 x 4 min med 2 min gåvila avsluta med to min nedvarvning
Fredag	14 km	3	Distans
Lördag	50 min		Alternativ träning
Söndag	26 km	2	Långpass

### Vecka 34

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	18 km	3	Terräng
Onsdag	14 km	4	4 km uppv, 8 km i hårt tempo, 2 km nedvarvning
Torsdag	50 min		Alternativ träning
Fredag	16 km	3,4	Distans progressiv, Efter 5 km i nivå 2 börja öka farten med ca 10 sek varje km i gör 6 ökningar, varva ned 5 km
Lördag	10 km	3	Terräng
Söndag	28 km	2	Långpass med 6 x 5 min i nivå 3+ med 2 min joggvila mellan. Starta dessa efter ca 1 timmes löpning

### Vecka 35

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	12 km	3	Distans i kuperad terräng
Onsdag	20 km	2	Långpass
Torsdag	50 min		Alternativ träning
Fredag			Vila
Lördag	10 km	4	Distans
Söndag	18 km	3	Långpass

### Vecka 36

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	20 km	4	Intervaller 14 x 1000m, 3 km uppvärmning sedan 10 x 1000m med 1 min vila avsluta med nedvarvning. Spring kontrolleratoch avslappnat
Onsdag	10 km	3	Distans
Torsdag	14 km	3+	Terräng
Fredag	50 min		Alternativ träning
Lördag	12	3	Terräng
Söndag	26	2	Långpass med 8 x 5 min i nivå 3+ med 2 min joggvila mellan. Starta dessa efter ca 40 min löpning

### Vecka 37

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	16 km	3,4	Distans progressiv, Efter 5 km i nivå 2 börja öka farten med ca 10 sek varje km i gör 7 ökningar, varva ned de sista 4 km
Onsdag	10 km	3	Terräng
Torsdag	16 km	4	Intervall 10 x 4 min 1 min gåvila, Uppv 3 km nedvarvning 3 km, Detta görs i terräng
Fredag	10 km	3	Terräng
Lördag			Vila
Söndag	25 km	3	Långpass med fartökning de sista 5 km (nivå 4)

### Vecka 38

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	90 min	3,4	Intervaller 5 min, Uppvärmning ca 15 min, 2 x (5 x 5 min) med en minuts gåvila 5 min aktiv setvila, varva ned. Allt görs i terräng
Onsdag	12 km	2	Distans
Torsdag	15 km	3	Terräng
Fredag			Vila
Lördag	50 min	4	Backe, uppv 15 min, 25 min backe ca 250-300 m lång spring upp jogga lugnt ned, varva ned
Söndag	18 km	2	Långpass

Vecka 39

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	50 min	4	Intervall 6 x 1000 m 1 min vila, 3 km uppvärmning, 2 km nedvarvning
Onsdag			Vila
Torsdag			Vila
Fredag	5 km	2	Väcka upp kroppen
Lördag	30 km		Lidingöloppet, njut och ha roligt även när det är jobbigt. Lycka till! SUB 2.15
Söndag			Vila