

Lidingöloppet träningsprogram 2,45

Nivå	% HRM	Fart (min/km)
2	65-75%	6.10-6.45
3	75-80%	5.30-5.45
3+	80-85%	5.10-5.30
4	85-90%	4.50-5.10
4+	90-95%	4.30-4.45

Vecka 32

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	16 km	2	Distans
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	45 min	4	Backe, uppv 15 min, 20 min backe ca 250-300 m lång spring upp jogga lugnt ned, varva ned
Söndag	20 km	2	Långpass

Vecka 33

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag	10 km	3	Distans
Tisdag			Vila
Onsdag	50 min	4	Intervaller 4/2, 10 min uppvärmning sedan 6 x 4 min med 2 min gåvila avsluta med to min nedvarvning
Torsdag	10 km	3+	Terränglöpning
Fredag	8 km	4	Snabbdistans, uppv 2 km, 5 km hårt tempo, varva ned
Lördag			Vila
Söndag	22 km	2	Långpass

Vecka 34

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	10 km	3	Terräng
Onsdag	14 km	4	4 km uppv, 8 km i hårt tempo, 2 km nedvarvning
Torsdag			Vila
Fredag	60 min	4	Backe, värm upp ca 20 min hitta sedan en backa som tar ca 60 sek att springa - kör den 15 ggr med joggvila ned. Nedvarvning
Lördag	10 km	3	Terräng
Söndag	24 km	2	Långpass

Vecka 35

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	10 km	3	Distans i kuperad terräng
Onsdag	18 km	2	Långpass
Torsdag			Vila
Fredag			Vila
Lördag	7 km	3	Distans
Söndag	18 km	3	Långpass

Vecka 36

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	70 min	4	Intervaller 4/2, 10 min uppvärmning sedan 8 x 4 min med 2 min joggvila avsluta med nedvarvning
Onsdag	8	3+	Distans
Torsdag	14 km	3	Terräng
Fredag			
Lördag	12	3	Terräng
Söndag	26	2	Långpass med 6 x 5 min i nivå 3+ med 2 min joggvila mellan. Starta dessa efter ca 1 timmes löpning

Vecka 37

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	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
Onsdag	10 km	3	Terräng
Torsdag			Vila
Fredag	16 km	4	Terräng
Lördag	14 km	3	Distans
Söndag	24 km	2	Långpass med fartökning de sista 4 km (nivå 3+)

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			Vila
Torsdag	15 km	3	Terräng
Fredag	8 km	2	Distans
Lördag	45 min	4	Backe, uppv 15 min, 20 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	35 min	4	Intervall 70/20, uppvärmning 10 min, 10 x 70/20, nedvarv 10 min
Onsdag			Vila
Torsdag			Vila
Fredag	3 km	2	Väcka upp kroppen
Lördag	30 km		Lidingöloppet, njut och ha roligt även när det är jobbigt. Lycka till! SUB 2.45
Söndag			Vila