

Lidingöloppet träningsprogram BAS

Nivå	% HRM	Fart (min/km)
2	65-75%	
3	75-80%	
3+	80-85%	
4	85-90%	
4+	90-95%	

Vecka 32

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	14 km	2	Distans
Onsdag			vila
Torsdag	45 min	4	Intervall 70/20, 10 min uppvärmning sedan 10 x 70/20, 5 min återhämtning sedan 5 x 70/20, varva ned 7,5 minuter
Fredag	8 km	3	Distans
Lördag			Vila
Söndag	18 km	2	Långpass

Vecka 33

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	50 min	4	Intervaller 4/2, 10 min uppvärmning sedan 6 x 4 min med 2 min gåvila avsluta med to min nedvarvning
Onsdag	12 km	3	Distans
Torsdag			Vila
Fredag	10 km	3+	Terränglöpning
Lördag			Vila
Söndag	20 km	2	Långpass

Vecka 34

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	14 km	3	Terräng
Onsdag	10 km	4	2 km uppv, 6 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 10 ggr med joggvila ned. Avsluta med ca 20 min nedjogg
Lördag			
Söndag	20 km	2	Långpass

Vecka 35

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag	10 km	3	Distans i kuperad terräng
Tisdag			Vila
Onsdag	15 km	2	Långpass
Torsdag			Vila
Fredag			Vila
Lördag	5 km	3	Distans
Söndag	16 km	3	Långpass

Vecka 36

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	60 min	4	Intervall 70/20, 15 min uppvärmning sedan 10 x 70/20, 5 min återhämtning sedan 10 x 70/20, varva ned 10 minuter
Onsdag			Vila
Torsdag	12 km	3	Terräng
Fredag	8 km	3+	Distans
Lördag			Vila
Söndag	22	2	Långpass med 4 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	2,3,4	Distans progressiv, Efter 5 km i nivå 2 börja öka farten med ca 10 sek varje km i gör 5 ökning, varva ned de sista 2 km
Onsdag	8 km	3	Distans
Torsdag			Vila
Fredag	10 km	4	Terräng
Lördag			Vila
Söndag	24 km	2	Långpass med fartökning de sista 4 km (nivå 3)

Vecka 38

Veckodag	Distans	Nivå	Typ av pass
Måndag			Vila
Tisdag	70 min	2,3+	Intervaller 5 min, Uppvärmning ca 15 min, 8 x 5 min med en minuts gåvila, varva ned. Allt görs i terräng
Onsdag			Vila
Torsdag	10 km	3	Terräng
Fredag	6 km	2	Distans
Lördag			Vila
Söndag	15 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!
Söndag			Vila