

## We Who Run Club: Sommarträning mot TCS Lidingöloppet

Vecka	DATUM	PASS 1 (Måndag/Tisdag)	PASS 2 (Onsdag/Torsdag)	PASS 3 (Lördag/Söndag)	BONUSPASS
26 (1)	24-30 JUNI	DISTANSLÖPNING 20-50 minuter. STYRKA/RÖRLIGHET	KOMBINATIONS-INTERVALLER Serie med 4 minuter + 4x30 sekunder	KOMBIPASS BACKE/TRÖSKELLÖPNING. 4x20-30" backe följt av 2 x 5 min tröskel (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	DISTANSLÖPNING 30-50 minuter. STYRKA BÅL
27 (2)	1-7 JULI	1 KM TRÖSKELINTERVALLER. STYRKA/RÖRLIGHET	KOMBIPASS SPRINTBACKE/INTERVALLSTEGE 10-15s backar 4"-30" intervaller	LÅNGPASS 100 MINUTER med 10 stycken 30-60 sekunders fartökningar inspängt i den lugna farten (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	TRÖSKELPASS 10-8-6-4 MINUTER
28 (3)	8-14 JULI	DISTANSLÖPNING LÅNGRE 45-90 minuter STYRKA/RÖRLIGHET	SNABBDISTANS/TESTLOPP 5 KM	KOMBIPASS BACKE/INTERVALLSTEGE (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	PROGRESSIV DISTANSLÖPNING 6-12 km
29 (4)	15-21 JULI	TRÖSKELPASS UPPDELAT 4-8 x 5 MINUTER	INTERVALL STEGE med serien 80-60-40-20 sekunders intervaller	LÅNGPASS 110 MINUTER med 2-3 TRÖSKELINSLAG på 5-10 minuter	DISTANSLÖPNING 30-50 minuter. Stopp för KORT BACKE 5x20-25". STYRKA/RÖRLIGHET
30 (5)	22-28 JULI	ÅTERHÄMTNINGS DAG Alternativt eller lugn distanslöpning på känsla	KOMBIPASS TRÖSKELLÖP/KORTINTERVALL 10 minuter tröskel följt av 4x30 sekunder intervall	LÅNGPASS LUGNT LÅNGE gärna bitvis kuperat 120-160 MINUTER	DISTANSLÖPNING 30-50 minuter. Om bra känsla lägg in 5x30" fartök. STYRKA/RÖRLIGHET
31. (6)	29 JULI- 4 AUG	PROGRESSIV DISTANSLÖPNING 6-12 km STYRKA/RÖRLIGHET	BACKLÖPNING I OLIKA VÄXLAR 15-45 sekunder	LÅNGPASS 110 MINUTER med 2-3 TRÖSKELINSLAG på 5-10 minuter	MORGONJOGG 30-60 minuter
32. (7)	5-11 AUGUSTI	KORTINTERVALLER 12-20 x 40 sekunder	SNABBDISTANS/TESTLOPP 5 KM	20 KM INKL TRÖSKELLÖPNING. 4 km uppvärmning. Tröskel 3-3-2-2-1-1-0,5- 0,5 km i tröskelfart. Nedjogg 3 km = 2 mil! (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	DISTANSLÖPNING "LÅNG". 45-90 minuter STYRKA/RÖRLIGHET
33 (8)	12-18 augusti	TRÖSKELINTERVALLER 5-10 x 1 km	INTERVALL 70"/20" 70 sekunders intervaller med 20 sekunders vila	12 km KOMBIPASS TRÖSKEL + KOMBINATIONSINTERVALLER 6 km tröskel + Intervall 1k- 400-300-200-100 (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	MORGONJOGG 45-90 minuter. STYRKA/RÖRLIGHET
34 (9)	19-25 augusti	ÅTERHÄMTNINGS DAG Alternativt eller lugn distanslöpning på känsla STYRKA/RÖRLIGHET	INTERVALLSTEGE 1-2-3-4-5-(6)-5-4-3-2-1 minuter	LÅNGPASS 130-140 MINUTER med 2-3 TRÖSKELINSLAG på 5-10 minuter. (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	DISTANS ELLER LÅNGPASS 100-120 min 2 dagar i rad. "Back to back långpass" möjlighet
35 (10)	26 aug- 1 sept	TRÖSKELINTERVALLER "Över och under tröskel" 5-10-5-10-5 minuter	BACKLÖPNING I OLIKA VÄXLAR 15-45 sekunder	PROVLÖPNING TCS LIDINGÖLOPPET 22 km eller LÅNGPASS 22 km. (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	ÅTERHÄMTNINGS DAG Alternativt eller lugn distanslöpning på känsla STYRKA/RÖRLIGHET
36 (11)	2-8 september	PROGRESSIV DISTANSLÖPNING 6-12 km. STYRKA/RÖRLIGHET	KORTINTERVALLER 12-20 x 40 sekunder	LÅNGT LÅNGPASS 150 MINUTER (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	MORGONJOGG 30-60 minuter ELLER väga VILA
37 (12)	9-15 september	KOMBIPASS TRÖSKELLÖP/KORTINTERVALL 10 minuter tröskel följt av 4x30 sekunder intervall	DISTANSLÖPNING 20-50 minuter. STYRKA/RÖRLIGHET	KOMBIPASS BACKE över krönet /INTERVALLSTEGE (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	KORT LÅNGPASS 90 MINUTER Snabba tidsmål med kort fartök
38 (13)	16-22 september	TRÖSKELLÖPNING 2-3 x 2,5 km eller 5 KM SNABBDISTANS	DISTANSLÖPNING med stopp för KORT SPÄNSTIG BACKE	KOMBIPASS TRÖSKEL + INTERVALLSTEGE 5 km tröskel + Intervallstege 100-200-300- 400-500-1000-500-400-300-200-100 (WHRCL LidingövalLEN 10:00)	Lätt PROGRESSIV DISTANSLÖPNING 6-12 km
39 (14)	23-29 september	KOMBIPASS TRÖSKELLÖP/KORT BACKE Kort backe-Tröskel-Kort backe	DISTANSLÖPNING + KOORDINATIONSLOPP	TCS LIDINGÖLOPPET	AKTIV VILODAG