

## Vitamin Well Summer Run Sessions

### Easy – två pass i veckan.

Välkommen till programmet Easy. Utformat för dig som tränar 1-2 gånger i veckan men inte hela året om. Perfekt för dig som vill klara av ett 10k race i slutet av sommaren. Lycka till och ha kul!

För att underlätta har vi tagit fram en skala för att visa vilken intensitet du ska hålla under träningen. Kortfattat: Skalan är från 0 till 10. När du bara sitter i en stol är intensiteten 0, när du har sprungit ett tufft maxpass så är den på 10.

- 0 – Inget alls
- 1 – Mycket lätt
- 2 –
- 3 –
- 4 – Ganska tungt
- 5 – Tungt
- 6
- 7 – Väckigt tungt
- 8
- 9
- 10 – Väckigt, väckigt tungt

Vecka 1	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Hills galore: 15min uppvärmning – sen 8 x 45s backe, gå/jogg tillbaka som vila – 10 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Backe: 7-8
<b>Pass 2</b>	30-40min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 2	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Summer love: 15min uppvärmning – sen 10 x 60s, 45s vila – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7-8
<b>Pass 2</b>	35-45min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 3	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
---------	-------------	------------------------

<b>Pass 1</b>	Summer daze: 15 min uppvärmning – sen 2 x (4min, 2min, 1min, 60s vila mellan), 120s vila mellan seten – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 5-6 Intervaller: 7.5-8.5
<b>Pass 2</b>	40-50 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 4	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Summer Blues: 15 min uppvärmning – sen 2 x (5 x 45s backe, gå/jogg tillbaka som vila, sen 3min på flackt underlag), 120s vila mellan seten – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Backe: 7.5-8.5 Lång intervall: 7-8
<b>Pass 2</b>	45 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 5	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	These Summer Nights: 15 min uppvärmning – sen 5 x 3min, med 75s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
<b>Pass 2</b>	50 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 6	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Summer Magic: 15 min uppvärmning – sen 3 x (3min, 2min, 1min, 45s vila mellan), 120s vila mellan seten – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
<b>Pass 2</b>	55 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 7	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Summer Long: 15min uppvärmning – sen 2 x (1min, 2min, 3min, 2min, 1min, alla med 60s vila mellan), 180s vila mellan seten – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
<b>Pass 2</b>	60 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 8	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Summer Speed: 15min uppvärmning – sen 12 x 70s, 60s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 8-8.5
<b>Pass 2</b>	45 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 9	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	Summer's End: 15min uppvärmning – sen 10min, 120s vila – sen 8 x 90s, 75s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 10min: 7-7.5 90s intervaller: 8-9
<b>Pass 2</b>	30 min distanslöpning	5.5-6.5

Vecka 10	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
<b>Pass 1</b>	UT workout: 15mins uppvärmning – sen 2 x 90s, 3 x 60s, 4 x 30s, 4 x 15s alla med samma vilotid som intervallen – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
<b>Pass 2</b>	Vitamin Well Race (10k)	8.5-9