

Vitamin Well Summer Run Sessions

Hard – 4-6 pass i veckan.

Välkommen till programmet Hard. Utformat för oss som tränar 4-6 gånger i veckan hela året om. En bra start innan programmet är att kunna springa 10k under 50 minuter. Perfekt för dig som vill vässa formen inför 10k racet 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)
Pass 1	Hills galore: 15min uppvärmning – sen 12 x 45s backe, gå/jogg tillbaka som vila – 10 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Backe: 7-8
Pass 2	30-40min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	45min distans med sista 15 min snabbare	30mins: 5.5-6.5 15mins: 6.5-7.5
Pass 4	35 min distans + 8 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5

Vecka 2	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer love: 15min uppvärmning – sen 15 x 60s, 45s vila – 15mins nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7-8
Pass 2	40-45min distans	5.5-6.5
Pass 3	35min distans + 8 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	40mins snabb distans	6.5-7.0
Pass 5	60mins långlöpning	5-6

Vecka 3	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer daze: 15 min uppvärmning – sen 4 x (4min, 2min, 1min, 60s vila mellan), 120s vila mellan seten – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	45min distans	5.5-6.5
Pass 3	35mins distans + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	Hills galore: 15min uppvärmning – sen 10 x 45s backe, gå/jogg tillbaka som vila – 10 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Backe: 7-8
Pass 5	35-45min distans	
Pass 6	65-75min långlöpning	5-6

Vecka 4	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Blues: 15 min uppvärmning – sen 3 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
Pass 2	45min distans	5.5-6.5
Pass 3	35min distans + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	Track Night: 15 min uppvärmning – sen 8-10 x 75s, 60s vila mellan – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 5	70-80 min långlöpning	5-6

Vecka 5	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	These Summer Nights: 15 min uppvärmning – sen 6 x 3min, med 75s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	50min distans	5.5-6.5
Pass 3	45min distans med sista 15 min snabbare	Första 30 min: 5.5-6.5 Sista 15 min: 6.5-7.5
Pass 4	35min distans + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 5	35-45min distans	5.5-6.5
Pass 6	75-85min långlöpning	5-6

Vecka 6	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Magic: 15 min uppvärmning – sen 5 x (3min, 2min, 1min, 45s vila mellan), 120s vila mellan seten – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	55 min distans	5.5-6.5
Pass 3	40 min distans med backar	6-7
Pass 4	Track Night: 15 min uppvärmning – sen 10 x 75s, 60s vila mellan –15 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 5	80-90min långpass	5-6

Vecka 7	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Long: 15 min uppvärmning – sen 3 x (1min, 2min, 3min, 2min, 1min, alla med 60s vila mellan), 180s vila mellan sets – 10min nervarvning	Upp/nervarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	60min distans	5.5-6.5
Pass 3	35min distans + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	Hills galore: 15min uppvärmning – sen 10 x 45s backe, gå/jogg tillbaka som vila – 15 min nervarvning	Upp/nervarvning: 4-6 Backe: 7-8
Pass 5	45min distans	5.5-6.5
Pass 6	85-90min långlöpning	5-6

Vecka 8	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Speed: 15min uppvärmning – sen 15 x 70s, 60s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 8-8.5
Pass 2	45min distans	5.5-6.5
Pass 3	45min distans med sista 15 minuterna snabbare	Första 30: 5.5-6.5 Sista 15: 6.5-7.5
Pass 4	35min distans	5.5-6.5
Pass 5	75min långlöpning	5-6

Vecka 9	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer's End: 15min uppvärmning – sen 10 min, 120s vila – sen 12 x 90s, 75s vila mellan – 10min	Upp/nedvarvning: 4-6 10min: 7-7.5 90s intervaller: 8-9
Pass 2	30 min distans	5.5-6.5
Pass 3	Fast as: 15 min uppvärmning – sen 10 x 60s, 90s vila mellan – 15 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 8-9
Pass 4	60min långlöpning	5-6

Vecka 10	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	UT workout: 15 min uppvärmning – sen 4 x 90s, 4 x 60s, 4 x 30s, 4 x 15s alla med samma vilotid som intervallerna – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	30min distans + 6 x 100m strides	5-6
Pass 3	20-30 min pre-race shakeout run	5-6
Pass 4	Vitamin Well Race (10k)	8.5-9