

Vitamin Well Summer Run Sessions

Medium – fyra pass i veckan

Välkommen till programmet Medium. Utformat för oss som tränar 3-4 gånger i veckan men inte tränar löpning året om. Perfekt för dig som vill klara av ett 10k race i slutet av sommaren med ett fint resultat. 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 – Våldigt tungt
- 8
- 9
- 10 – Våldigt, våldigt tungt

Vecka 1	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Hills galore: 15min uppvärmning – sen 10 x 45s backe, gå/jogga tillbaka som vila – 10 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Backe: 7-8
Pass 2	30-40 min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	45mins distans med sista 10 min snabbare	Första 35min: 5.5-6.5 10min: 6.5-7.5

Vecka 2	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer love: 15min uppvärmning – sen 12 x 60s, 45s rest – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7-8
Pass 2	35-45min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	30min distanslöpning + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	50-60 min långlöpning	5-6

Vecka 3	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer daze: 15min uppvärmning – sen 3 x (4mins, 2mins, 1mins, 60s vila mellan), 120s vila mellan seten – 15min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	40-50 min distans	5.5-6.5
Pass 3	35min distans + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	55-60 min långlöpning	5-6

Vecka 4	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Blues: 15min uppvärmning – sen 2 x (6 x 45s backe, gå/jogga tillbaka som vila – 10 min nedvarvning, sen 4min på flackt underlag), 120s vila mellan seten – 15 min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Backe: 7.5-8.5 Lång intervall: 7-8
Pass 2	45 min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	60 min långlöpning	5-6

Vecka 5	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	These Summer Nights: 15mins uppvärmning – sen 5 x 3mins, med 75s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	50min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	45min distanslöpning med sista 10 minuterna snabbare	Första 35min: 5.5-6.5 10min: 6.5-7.5
Pass 4	60-70mins långlöpning	5-6

Vecka 6	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Magic: 15min uppvärmning – sen 4 x (3mins, 2mins, 1mins, 45s vila mellan), 120s vila mellan seten – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 4-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	55min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	40min backig distans	6-7
Pass 4	65-70min långlöpning	5-6

Vecka 7	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Long: 15mins uppvärmning – sen 2 x (1min, 2min, 3min, 2min, 1min, med 60s vila mellan), 180s vila mellan seten – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 5-6 Intervaller: 7.5-8.5
Pass 2	60min distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	35min distanslöpning + 6 x 100m strides (valfritt)	5.5-6.5
Pass 4	65-75min långlöpning	5-6

Vecka 8	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	Summer Speed: 15min uppvärmning – sen 12 x 70s, 60s vila mellan – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 5-6 Intervaller: 8-8.5
Pass 2	45mins distanslöpning	5.5-6.5
Pass 3	70-75min långlöpning	5-6

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

Vecka 10	Beskrivning	Intensitetsnivå (0-10)
Pass 1	UT workout: 15min uppvärmning - sen 4 x 90s, 4 x 60s, 4 x 30s, 4 x 15s alla med samma vilolängd som intervallen – 10min nedvarvning	Upp/nedvarvning: 5-6 Backe: 7.5-8.5
Pass 2	30mins distanslöpning + 6 x 100m strides	5-6
Pass 3	Vitamin Well end race (10k)	8.5-9