

Prestationsgruppen

(Svart grupp)

V.	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Summa
5	Jogg 20 min	Vila	Distans 30 min	Distans 50 min	Löpning 100 min
6	Jogg 20 min	Jogg 25 min	Distans 40 min	Distans 50 min	Löpning 135 min
7	Jogg 20 min	Jogg 30 min	Distans 45 min	Distans 60 min	Löpning 155 min
8	Jogg 20 min	Intervall 5 x 4 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 45 min	Distans 60 min	Löpning 152 min/ Tempo 20 min
9	Jogg 20 min	Intervall 16 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 50 min	Distans 65 min	Löpning 155 min/ Tempo 16 min
10	Jogg 25 min	Intervall 5 x 4 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 50 min	Distans 65 min	Löpning 160 min/ Tempo 20 min
11	Jogg 25 min	Intervall 16 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 55 min	Distans 70 min	Löpning 170 min/ Tempo 16 min
12	Jogg 25 min	Intervall steg 1+2+3+4+4+3+2+1 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 55 min	Distans 70 min	Löpning 170 min/ Tempo 21 min
13	Jogg 25 min	Intervall 10 x 2 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 60 min	Distans 75 min	Löpning 180 min/ Tempo 20 min
14	Jogg 30 min	Intervall steg 1+2+3+4+4+2+1 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 60 min	Distans 75 min	Löpning 185 min/ Tempo 21 min
15	Jogg 30 min	Intervall 10 x 2 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 65 min	Distans 80 min	Löpning 195 min/ Tempo 20 min
16	Jogg 30 min	Intervall backe 12 x 90 sek/joggvila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 65 min	Distans 80 min	Löpning 195 min/ Tempo 18 min
17	Jogg 30 min	Fartlek 45 min (varierande fartökningar mellan 1-3 min/joggvila)	Distans 70 min	Distans 85 min	Löpning 225 min/ Tempo 30 min
18	Jogg 35 min	Intervall backe 12 x 90 sek/joggvila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 70 min	Distans 85 min	Löpning 230 min/ Tempo 18 min
19	Jogg 25 min	Vila	Distans min	Vila	Lundaloppet 9 maj