Jag ska springa Lidingöloppet om 8 månader. Jag springer ingenting idag. Jag testade att springa 5 kilometer och sprang på 30 minuter. Jag är man, 175 cm lång, väger 84 kg och känner mig fullt frisk. Jag vill att du ger mig ett träningsupplägg som gör att jag springer Lidingöloppet på under 3,5 h.