

# HALVMARATHON UNDER 1.40

20 veckor



| Vecka | Pass 1   | Pass 2   | Pass 3  | Pass 4                                 |
|-------|--|--|---|--|
| 1     | <b>Distans</b><br>4 km på 22-24 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min     | <b>Distans</b><br>4 km på 22-24 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min                                   | <b>Distans</b><br>4 km på 27,5-30 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min  | -                                      |
| 2     | <b>Distans</b><br>4 km på 22-24 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min     | <b>Distans</b><br>4 km på 22-24 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min                                   | <b>Långpass</b><br>7 km på ca 46 min<br>- Se instruktion i program-guiden.  | -                                      |
| 3     | <b>Distans</b><br>5 km på 27,5-30 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Distans</b><br>4 km på 22-24 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min                                   | <b>Långpass</b><br>8 km på ca 52 min  | -                                      |
| 4     | <b>Distans</b><br>6 km på 33 min-36 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min | <b>Distans</b><br>5 km på 27,5-30 min<br>- 5.30-6.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min                                 | <b>Testa formen!</b><br>Spring så långt du kan på 12 min.<br>- Uppvärmning 15 min lugn jogg<br>- Löpskolning 5 min<br>- Spring därefter så långt du kan på 12 min. Anteckna sträckan. | <b>Långpass</b><br>8 km på ca 52 min   |
| 5     | <b>Distans</b><br>4 km på 22 min<br>- 5.15 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min             | <b>Intervaller</b><br>3x3 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 3x3 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00          | <b>Distans</b><br>7 km på 38,5 min<br>- 5.30 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 10 min   | <b>Långpass</b><br>9 km på ca 60 min   |
| 6     | <b>Distans</b><br>5 km på 26 min<br>- 5.15 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min             | <b>Intervaller</b><br>4x3 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x3 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km.  | <b>Långpass</b><br>10 km på ca 65 min   | -                                      |
| 7     | <b>Distans</b><br>6 km på 31,5 min<br>- 5.15 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min           | <b>Intervaller</b><br>3x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 3x4 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km.  | <b>Distans</b><br>8 km på 44 min<br>- 5.30 min/km<br>- Bålstyrka 10 min   | <b>Långpass</b><br>11 km på ca 70 min  |
| 8     | <b>Distans</b><br>7 km på 47 min<br>- 5.15 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 10 min            | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km.  | <b>Testa formen!</b><br>Spring så långt du kan på 12 min.<br>- Uppvärmning 15 min lugn jogg<br>- Löpskolning 5 min<br>- Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring?       | <b>Långpass</b><br>13 km på ca 85 min  |
| 9     | <b>Distans</b><br>6 km på 30 min<br>- 5.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min                                  | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km.  | <b>Distans + tempo</b><br>7 km 37 min + 2 km på 9,5 min<br>- 7 km i tempo 5.15 min/km.<br>- Öka därefter tempo till 4.45 min/km och håll det i två kilometer.                         | <b>Långpass</b><br>14 km på ca 90 min  |
| 10    | <b>Distans</b><br>8 km på 40 min<br>- 5.00 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min             | <b>Intervaller</b><br>5x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 5x4 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km. | <b>Distans + tempo</b><br>7 km 37 min + 2 km på 9,5 min<br>- 7 km i tempo 5.15 min/km.<br>- Öka därefter tempo till 4.45 min/km och håll det i två kilometer.                         | <b>Långpass</b><br>15 km på ca 100 min |

| Vecka | Pass 1  | Pass 2  | Pass 3  | Pass 4  |
|-------|---|---|---|---|
| 11    | <b>Distans</b><br>8 km 38 min<br>- 4.45 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Intervaller</b><br>4x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x4 min med 90 s vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.30 min/km  | <b>Långpass</b><br>16 km på ca 104 min  | -   |
| 12    | <b>Distans</b><br>7 km på 37 min<br>- 5.15 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min  | <b>Intervaller</b><br>5x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 5x4 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.30 min/km   | <b>Distans + tempo</b><br>9 km på 45 min + 3 km på 13,5 min<br>- 9 km i tempo 5.00 min/km.<br>- Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 3 kilometer.   | <b>Långpass</b><br>18 km på ca 125 min  |
| 13    | <b>Distans</b><br>10 km på 46,5 min<br>- 4.40 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Intervaller</b><br>3x8 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 3x8 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.30 min/km   | <b>Långpass</b><br>20 km på ca 130 min  | -   |
| 14    | <b>Distans</b><br>13 km på 66,5 min<br>- 4.40 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Intervaller</b><br>4x8 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x8 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.30 min/km   | <b>Långpass</b><br>22 km på 140 min   | -   |
| 15    | <b>Distans</b><br>7 km på 38 min<br>- 5.15 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min  | <b>Intervaller</b><br>4x8 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x8 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.30 min/km   | <b>Distans + tempo</b><br>13 km på 62 min + 3 km på 12,5 min<br>- 13 km i tempo 4.45 min/km.<br>- Öka därefter tempo till 4.15 min/km och håll det i 3 kilometer. | -   |
| 16    | <b>Distans</b><br>10 km på 47,5 min<br>- 4.45 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Intervaller</b><br>5x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 5x4 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.15 min/km   | <b>Distans</b><br>6 km på 27 min<br>- 4.30 min/km<br>- Löpskolning 10 min<br>- Bålstyrka 10 min   | <b>Långpass</b><br>17 km på ca 110 min  |
| 17    | <b>Distans</b><br>8 km på 37 min<br>- 4.40 min/km<br>- Bålstyrka 10 min   | <b>Testa formen!</b><br>Spring så långt du kan på 12 min.<br>- Uppvärmning 15 min lugn jogg<br>- Löpskolning 5 min<br>- Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring? | <b>Intervaller</b><br>5x4 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 5x4 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.15 min/km                             | <b>Distans + tempo</b><br>10 km på 47,5 min + 5 km på 22,5 min<br>- 10 km i tempo 4.45 min/km.<br>- Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 5 kilometer. |
| 18    | <b>Intervaller</b><br>4x3 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x3 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.15 min/km       | <b>Distans</b><br>13 km på 62,5 min<br>- 4.40 min/km<br>- Bålstyrka 10 min<br>- Rörlighet 5 min   | <b>Distans + tempo</b><br>10 km på 47,5 min + 4 km på 18 min<br>- 10 km i tempo 4.45 min/km.<br>- Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 4 kilometer. | -   |
| 19    | <b>Intervaller</b><br>4x3 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 4x3 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.15 min/km       | <b>Distans</b><br>8 km på 37 min<br>- 4.40 min/km<br>- Bålstyrka 10 min   | <b>Långpass</b><br>18 km på ca 110 min<br>- Sista långpasset bör köras mer än en vecka innan loppet.  | -   |
| 20    | <b>Lätta intervaller</b><br>3x2 min<br>- Löpskolning 10 min<br>- 3x2 min med 2 min vila<br>- Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.15 min/km | <b>Lätt distans</b><br>5 km på 26 min<br>- 5.10 min/km<br>- Noggrann nedvarvning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.                                     | -   | <b>Halvmarathon</b><br>21 km under 1.40 h<br>- 10-15 min uppvärmning<br>- 4.40 min/km   |