

HALVMARATHON UNDER 1.50

20 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Distans 4 km på 24-26 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 4 km på 24-26 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 7 km på 30-32,5 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	Distans 4 km på 24-26 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 4 km på 24-26 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 7 km på ca 50 min - Se instruktion i program-guiden.	-
3	Distans 5 km på 30-32,5 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 4 km på 24-26 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 8 km på ca 56 min	-
4	Distans 6 km på 36 min-39 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km på 30-32,5 min - 6.00-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Testa formen! Spring så långt du kan på 12 min. - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Anteckna sträckan.	Långpass 8 km på ca 56 min
5	Distans 4 km på 22 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x3 min - Löpskolning 10 min - 3x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	Distans 7 km på 42 min - 6.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Långpass 9 km på ca 63 min
6	Distans 5 km på 29 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	Långpass 10 km på ca 70 min	-
7	Distans 6 km på 34,5 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x4 min - Löpskolning 10 min - 3x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	Distans 8 km på 48 min - 6.00 min/km - Bålstyrka 10 min	Långpass 11 km på ca 76 min
8	Distans 7 km på 40 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	Testa formen! Spring så långt du kan på 12 min. - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring?	Långpass 13 km på ca 91 min
9	Distans 6 km på 33 min - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45-5.15 min/km.	Distans + tempo 7 km 40 min + 2 km på 10,5 min - 7 km i tempo 5.45 min/km. - Öka därefter tempo till 5.15 min/km och håll det i två kilometer.	Långpass 14 km på ca 98 min
10	Distans 8 km på 44 min - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45-5.15 min/km.	Distans + tempo 7 km 40 min + 2 km på 10,5 min - 7 km i tempo 5.45 min/km. - Öka därefter tempo till 5.15 min/km och håll det i två kilometer.	Långpass 15 km på ca 105 min

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	Distans 8 km 42 min - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km	Långpass 16 km på ca 104 min	-
12	Distans 7 km på 40 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km	Distans + tempo 9 km på 40,5 min + 3 km på ca 16,5 - 9 km i tempo 5.30 min/km. - Öka därefter tempo till 5.15 min/km och håll det i 3 kilometer.	Långpass 17 km på ca 110 min
13	Distans 10 km på 52,5 min - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x8 min - Löpskolning 10 min - 3x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km	Långpass 18 km på ca 110 min	-
14	Distans 13 km på 68 min - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km	Långpass 20 km på 130 min	-
15	Distans 7 km på 40 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km	Distans + tempo 13 km på 68 min + 3 km på 14 min - 13 km i tempo 5.15 min/km. - Öka därefter tempo till 4.45 min/km och håll det i 3 kilometer.	-
16	Distans 10 km på 52,5 min - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km	Distans 6 km på 30 min - 5.0 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min	Långpass 17 km på ca 100 min
17	Distans 8 km på 47,5 min - 5.10 min/km - Bålstyrka 10 min	Testa formen! Spring så långt du kan på 12 min. - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring?	Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km	Distans + tempo 10 km på 55 min + 5 km på 25 min - 10 km i tempo 5.30 min/km. - Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 5 kilometer.
18	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km	Distans 13 km på 67 min - 5.10 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tempo 10 km på 52,5 min + 4 km på 20 min - 10 km i tempo 5.15 min/km. - Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 4 kilometer.	-
19	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km	Distans 8 km på 47,5 min - 5.10 min/km - Bålstyrka 10 min	Långpass 18 km på ca 117 min - Sista långpasset ska köras mer än en vecka före loppet.	-
20	Lätta intervaller 3x2 min - Löpskolning 10 min - 3x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.15-4.45 min/km	Lätt distans 5 km på 27,5 min - 5.30 min/km - Noggrann nedvarvning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	Halvmarathon 21 km under 1,50 h - 10-15 min uppvärmning - 5.10 min/km