

# HALVMARATHON UNDER 2 TIMMAR

## 20 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	<b>Distans</b> 4 km på 26-28 min - 6.30-7.00 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarvning.	<b>Distans</b> 4 km på 26-28 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 4 km på 33-35 min - 6.30-7.00 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	<b>Distans</b> 4 km på 26-28 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 4 km på 26-28 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Långpass</b> 7 km på ca 49 min - Se instruktion i programguiden.	-
3	<b>Distans</b> 5 km på 33-35 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 4 km på 26-28 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Långpass</b> 8 km på ca 56 min	-
4	<b>Distans</b> 6 km på 39 min+42 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 5 km på 33-35 min - 6.30-7.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Testa formen!</b> 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.	<b>Långpass</b> 8 km på ca 56 min
5	<b>Distans</b> 4 km på 28 min - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 3x3 min - Löpskolning 10 min - 3x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30-6.00 min/km.	<b>Distans</b> 7 km på 45 min - 6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Långpass</b> 9 km på ca 63 min
6	<b>Distans</b> 5 km på 31 min - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30-6.00 min/km.	<b>Långpass</b> 10 km på ca 70 min	-
7	<b>Distans</b> 6 km på 37,5 min - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 3x4 min - Löpskolning 10 min - 3x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30-6.00 min/km.	<b>Distans</b> 8 km på 52 min - 6.30 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Långpass</b> 11 km på ca 76 min  behövs.
8	<b>Distans</b> 7 km på 44 min - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30-6.00 min/km.	<b>Testa formen!</b> 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?	<b>Långpass</b> 13 km på ca 91 min
9	<b>Distans</b> 6 km på 36 min - 6.00 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.15-5.45 min/km.	<b>Distans + tempo</b> 7 km 44 min + 2 km på 11,5 min - 7 km i tempo 6.15 min/km. - Öka därefter tempo till 5.45 min/km och håll det i två kilometer.	<b>Långpass</b> 14 km på ca 98 min
10	<b>Distans</b> 8 km på 48 min - 6.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.15-5.45 min/km.	<b>Distans + tempo</b> 7 km 44 min + 2 km på 11,5 min - 7 km i tempo 6.15 min/km. - Öka därefter tempo till 5.45 min/km och håll det i två kilometer.	<b>Långpass</b> 15 km på ca 105 min

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	<b>Distans</b> 8 km 46 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	<b>Långpass</b> 16 km på ca 104 min	-
12	<b>Distans</b> 7 km på 44 min - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	<b>Distans + tempo</b> 9 km på 54 min + 3 km på ca 17 min - 9 km i tempo 6.00 min/km. - Öka därefter tempo till 5.45 min/km och håll det i 3 kilometer.	<b>Långpass</b> 17 km på ca 110 min
13	<b>Distans</b> 10 km på 57,5 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 3x8 min - Löpskolning 10 min - 3x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	<b>Långpass</b> 18 km på ca 110 min	-
14	<b>Distans</b> 13 km på 73,5 min - 5.40 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.30 min/km.	<b>Långpass</b> 20 km på ca 130 min	-
15	<b>Distans</b> 7 km på 44 min - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.15 min/km.	<b>Distans + tempo</b> 13 km på 75 min + 3 km på 16,5 min - 13 km i tempo 5.45 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 3 kilometer.	-
16	<b>Distans</b> 10 km på 57,5 min - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45-5.15 min/km	<b>Distans</b> 6 km på 33 min - 5.30 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min	<b>Långpass</b> 17 km på ca 100 min
17	<b>Distans</b> 8 km på 45 min - 5.40 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Testa formen!</b> 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?	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45-5.15 min/km	<b>Distans + tempo</b> 10 km på 60 min + 5 km på 27,5 min - 10 km i tempo 6.00 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 5 kilometer.
18	<b>Intervaller</b> 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45-5.15 min/km	<b>Distans</b> 13 km på 73,5 min - 5.40 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans + tempo</b> 10 km på 57,5 min + 4 km på 27,5 min - 10 km i tempo 5.45 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 4 kilometer.	-
19	<b>Intervaller</b> 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.15 min/km	<b>Distans</b> 8 km på 45 min - 5.40 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Långpass</b> 18 km på ca 117 min - Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet.	-
20	<b>Lätta intervaller</b> 3x2 min - Löpskolning 10 min - 3x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45-5.15 min/km	<b>Lätt distans</b> 5 km på 29 min - 5.45 min/km - Noggrann nedvarvning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	<b>Halvmarathon</b> 21 km under 2:00 h - 10-15 min uppvärmning - 5.40 min/km