

HALVMARATHON UNDER 1.30

20 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
1	Distans 6 km på 30-33 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 8 km på 40-44 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km på 30-33 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-	-
2	Distans 8 km på 40-44 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km på 30-33 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 8 km på 40-44 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-	-
3	Distans 7 km på 35-38,5 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km på 30-33 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 11 km på ca 70 min	-	-
4	Distans 8 km på 40-44 min - 5:00-5:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km på 30-33 min - 5:00-5:30 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 12 km på ca 72 min	-
5	Distans 8 km på 40 min - 5:00 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 4:00-4:30 min/km.	Distans 7 km på 33 min - 4:45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 13 km på ca 78 min	-
6	Distans 11 km på 55 min - 5:00 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 4:00-4:30 min/km.	Distans 7 km på 33 min - 4:45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 14 km på ca 83 min	-
7	Distans 12 km på 60 min - 5:00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4:00-4:30 min/km.	Distans 7 km på 33 min - 4:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 15 km på ca 90 min	-
8	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 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4:00-4:30 min/km.	Distans 9 km på 40,5 min - 4:30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervaller bör vara 3:45-4:00 min/km	Långpass 13 km på ca 78 min
9	Distans 7 km på 33 min - 4:30 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 3:45-4:15 min/km.	Distans + tempo 7 km 33 min + 2 km på 8,5 min - 7 km i tempo 4:45 min/km. - Öka därefter tempo till 4:15 min/km och håll det i 2 kilometer.	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervaller bör vara 3:45-4:00 min/km	Långpass 14 km på ca 90 min
10	Distans 8 km på 36 min - 4:30 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 3:45-4:15 min/km.	Distans + tempo 7 km 33 min + 2 km på 8,5 min - 7 km i tempo 4:45 min/km. - Öka därefter tempo till 4:15 min/km och håll det i 2 kilometer.	Intervaller 8x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 30s vila - Tempo på intervaller bör vara 3:45-4:00 min/km	Långpass 15 km på ca 100 min

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
11	Distans 8 km på 34 min - 4:15 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 3:30-4:00 min/km	Distans + tempo 8 km på 36 min + 2 km på 8 min - 9 km i tempo 4:30 min/km. - Öka därefter tempo till 4:00 min/km och håll det i 2 kilometer.	Långpass 16 km på ca 96 min	-
12	Distans 7 km på 33 min - 4:45 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 3:30-4:00 min/km	Distans + tempo 9 km på 40,5 min + 3 km på 12 min - 9 km i tempo 4:30 min/km. - Öka därefter tempo till 4:00 min/km och håll det i 3 kilometer.	Långpass 18 km på ca 108 min Sträckan mellan 13-16 km skall gå i tröskelfart, d v s ca 3:45-4:00 min/km.	-
13	Distans 10 km på 42,5 min - 4:15 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 3:30-4:00 min/km	Långpass 20 km på ca 130 min	-	-
14	Distans 13 km på 54 min - 4:10 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 3:30-4:00 min/km	Backintervaller 4x4,5 s - Löpskolning 10 min - 4x4,5 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	Långpass 22 km på 132 min Sträckan mellan 14-19 km skall gå i tröskelfart, d v s ca 3:45-4:00 min/km.	-
15	Distans 7 km på 33 min - 4:45 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 3:30-4:00 min/km	Backintervaller 4x4,5 s - Löpskolning 10 min - 4x4,5 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	Distans + tempo 13 km på 55 min + 3 km på 11 min - 13 km i tempo 4:15 min/km. - Öka därefter tempo till 3:45 min/km och håll det i 3 kilometer.	-
16	Distans 10 km på 42,5 min - 4:15 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 3:15-3:45 min/km	Backintervaller 6x4,5 s - Löpskolning 10 min - 6x4,5 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	Distans 6 km på 24 min - 4:00 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min	Långpass 17 km på ca 102 min
17	Distans 8 km på 33 min - 4:10 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?	Backintervaller 6x4,5 s - Löpskolning 10 min - 6x4,5 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3:15-3:45 min/km	Distans + tempo 10 km på 42,5 min + 5 km på 20 min - 10 km i tempo 4:15 min/km. - Öka därefter tempo till 4:00 min/km och håll det i 5 kilometer.
18	Intervaller 5x3 min - Löpskolning 10 min - 5x3 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3:15-3:45 min/km	Distans 13 km på 54 min - 4:10 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Backintervaller 4x4,5 s - Löpskolning 10 min - 4x4,5 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	Distans + tempo 10 km på 42,5 min + 4 km på 16 min - 10 km i tempo 4:15 min/km. - Öka därefter tempo till 4:00 min/km och håll det i 4 kilometer.	-
19	Intervaller 4x3 - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3:15-3:45 min/km	Distans 8 km på 33,5 min - 4:10 min/km - Bålstyrka 10 min	Backintervaller 4x4,5 s - Löpskolning - 4x4,5 s i lätt uppförbacke, vila genom att jogga långsamt på nedvägen. Snabb löpning upp.	Långpass 18 km på ca 108 min - Sista långpasset bör köras mer än en vecka innan loppet.	-
20	Lätta intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3:15-3:45 min/km	Lätt distans 5 km på 21 min - 4:15 min/km - Noggrann nedvarning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	Långpass 21 km under 1,30 h - 10-15 min uppvärmning - 4:15 min/km	-