

HALVMARATHON UNDER 1.30

20 veckor



| Vecka | Pass 1 | Pass 2 | Pass 3 | Pass 4 | Pass 5 |
|-------|---|---|---|--|--|
| 1 | Distans 6 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Distans 8 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Distans 10 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | - | - |
| 2 | Distans 8 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Distans 6 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Distans 10 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | - | - |
| 3 | Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Distans 6 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Långpass 13 km - ca 5.30 min/km | - | - |
| 4 | Distans 8 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Distans 6 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Testa formen! Spring så långt du kan: - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Anteckna sträckan. | Långpass 14 km - ca 5.30 min/km | - |
| 5 | Distans 8 km - 4.30 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 3.30-3.45 min/km. | Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Långpass 15 km - ca 5.30 min/km | - |
| 6 | Distans 11 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km. | Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Långpass 15 km - ca 5.30 min/km | - |
| 7 | Distans 12 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Intervaller 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km. | Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Långpass 15 km - ca 5.15 min/km | - |
| 8 | Testa formen! Spring så långt du kan: - 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 3.30-3.45 min/km. | Distans 9 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervallerna bör vara 3.15-3.30 min/km. | Långpass 16 km - ca 5.15 min/km |
| 9 | Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km. | Distans + tröskel 7 km + 2 km - 7 km i tempo 4.45 min/km. - Öka därefter tempo till 4.00 min/km och håll det i 2 kilometer. | Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervallerna bör vara 3.15-3.30 min/km. | Långpass 14 km - ca 5.15 min/km |
| 10 | Distans 8 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km. | Distans + tröskel 7 km + 3 km - 7 km i tempo 4.45 min/km. - Öka därefter tempo till 4.00 min/km och håll det i 3 kilometer. | Intervaller 8x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 30s vila - Tempo på intervallerna bör vara 3.15-3.30 min/km. | Långpass 17 km - ca 5.15 min/km |

| Vecka | Pass 1 | Pass 2 | Pass 3 | Pass 4 | Pass 5 |
|-------|---|---|--|---|---|
| 11 | Distans 8 km - 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 3.30-3.45 min/km. | Distans + tröskel 8 km + 2 km - 8 km i tempo 4.30 min/km. - Öka därefter tempo till 4.00 min/km och håll det i 2 kilometer. | Långpass 15 km - 5.30 min/km | - |
| 12 | Distans 6 km - 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 3.45-4.00 min/km. | Distans + tröskel 9 km + 3 km - 9 km i tempo 4.30 min/km. - Öka därefter tempo till 4.00 min/km och håll det i 3 kilometer. | Långpass + tröskel 18 km Sträckan mellan 13-16 km skall gå i tröskelfart, d v s ca 4.00 min/km. - Övrigt tempo ca 4.45-5.00 min/km | - |
| 13 | Distans 10 km - 4.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Tröskel 3x8 min - Löpskolning 10 min - 3x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km. | Långpass 15 km - 5.30 min/km | - | - |
| 14 | Distans 13 km - 4.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Tröskel 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km. | Backintervaller 8x45 s - Löpskolning 10 min - 8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg | Långpass + tröskel 22 km Sträckan mellan 14-19 km skall gå i tröskelfart, d v s ca 4.00 min/km. - Övrigt tempo ca 4.45-5.00 min/km | - |
| 15 | Distans 7 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Tröskel 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km | Backintervaller 10x45 s - Löpskolning 10 min - 10x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg | Tröskel 13 km+ 3 km - 13 km i tempo 4.30 min/km. - Öka därefter tempo till 4.00 min/km och håll det i 3 kilometer. | - |
| 16 | Distans 10 km - 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 3.15-3.45 min/km | Backintervaller 2x8x45 s - Löpskolning 10 min - 2x8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg | Tröskel 6 km - 4.00 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min | Långpass 18 km - 5.30 min/km |
| 17 | Distans 8 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min | Testa formen! Spring så långt du kan på 12 min. Förbättring? - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. | Backintervaller 2x8x45 s - Löpskolning 10 min - 2x8x45 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 | Tröskel 10 km + 5 km - 10 km i tempo 4.30 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 - 4.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min | Backintervaller 2x8x45 s - Löpskolning 10 min - 2x8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg | Tröskel 10 km + 4 km - 10 km i tempo 4.30 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 - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min | Backintervaller 8x45 s - Löpskolning 10 min - 8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg | Långpass 18 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka innan loppet. - tempo efter dagsform, gärna stegrande fart upptill målfart. | - |
| 20 | Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.45 min/km | Tröskel 5 km - 4.20-4.00 min/km, öka successivt. - Noggrann nedvarning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår. | - | - | Halvmarathon 21 km under 1.30 h - 10-15 min uppvärmning - ca 4.15 min/km |