

# HALVMARATHON UNDER 1.40

20 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	<b>Distans</b> 5 km -5.15 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarvning.	<b>Distans</b> 8 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 6 km -5.15 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	<b>Distans</b> 5 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Introduktion långpass</b> 12 km - Se instruktion i programguiden.	-
3	<b>Distans</b> 5 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Introduktion långpass</b> 13 km - lugnt tempo	-
4	<b>Distans</b> 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 5 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Testa formen!</b> <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Anteckna sträckan.	<b>Långpass</b> - 13 km - ca 5.30-5.45 min/km
5	<b>Distans</b> 4 km -5.15 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 4.00-4.15 min/km.	<b>Distans</b> 9 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	-
6	<b>Distans</b> 5 km -5.15 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 4.00-4.15 min/km.	<b>Långpass</b> - 14 km - ca 5.30-5.45 min/km	-
7	<b>Distans</b> 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 3x4 - Löpskolning 10 min - 3x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.15 min/km.	<b>Distans</b> 8 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Långpass</b> - 15 km - ca 5.30-5.45 min/km
8	<b>Distans</b> 7 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	<b>Intervaller</b> 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.15 min/km.	<b>Testa formen!</b> <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring?	<b>Långpass</b> 15 km - ca 5.30-5.45 min/km
9	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.15 min/km.	<b>Distans + tröskel</b> 7 km + 2 km - 7 km i tempo 5.15 min/km. - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i två kilometer.	<b>Långpass</b> 15 km - ca 5.30-5.45 min/km	-
10	<b>Distans</b> 8 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	<b>Distans + tröskel</b> 7 km + 3 km - 7 km i tempo 5.15 min/km. - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i tre kilometer.	<b>Långpass</b> 16 km - ca 5.30-5.45 min/km

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	<b>Distans</b> 8 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2-3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	<b>Långpass</b> 18 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
12	<b>Distans</b> 7 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2-3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	<b>Distans + tröskel</b> 9 km + 3 km - 9 km i tempo 5.15 min/km. - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 3 kilometer.	<b>Långpass</b> 19 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt
13	<b>Distans</b> 10 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans + tröskel</b> 8 km + 3x8 min - 8 km i 5.15 min/km - 3x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30 min/km.	<b>Långpass</b> 15 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
14	<b>Distans</b> 13 km - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans + tröskel</b> 9 km + 3x10 min - 9 km i 5.15 min/km - 3x10 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30 min/km.	<b>Långpass</b> 21 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
15	<b>Distans</b> 7 km - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2-3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	<b>Distans + måltempo</b> 9 km + 2x20 min - 9 km i 5.30 min/km - 2x20 min med 4 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.45 min/km	-
16	<b>Distans</b> 10 km - 5.15 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 3.45-4.00 min/km.	<b>Distans</b> 6 km - 5.15 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min	<b>Långpass</b> 18 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt
17	<b>Distans</b> 8 km - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Testa formen!</b> <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring?	<b>Intervaller</b> 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km	<b>Distans + måltempo</b> 10 km + 30min + 20 min - 10 km i 5.30 min/km - 1x30 min, 5 min aktiv vila, 1x20 min - Tempo på intervaller bör vara 4.45 min/km.
18	<b>Intervaller</b> 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 1min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km	<b>Distans</b> 13 km - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans + tröskel</b> 10 km + 4 km - 10 km i tempo 5.15 min/km. - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 4 kilometer.	-
19	<b>Intervaller</b> 8x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 1min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans</b> 8 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min	<b>Långpass</b> 18 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet. - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
20	<b>Intervaller</b> 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans</b> 5 km - 5.00-4.30 min/km, öka successivt - Noggrann nedvarvning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	<b>Halvmarathon</b> 21 km under 1.40 h - 10-15 min uppvärmning - 4.40-4.45 min/km