

HALVMARATHON UNDER 2 TIMMAR

20 veckor

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Distans 4 km - 6.15 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarning.	Distans 7 km - 6.15-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km - 6.15 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	Distans 4 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 4 km - 6.15-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Introduktion långpass 10 km - Se instruktion i programguiden.	-
3	Distans 5 km - 6.15-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 4 km - 6.15-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Introduktion långpass 10 km - lugnt tempo	-
4	Distans 6 km - 6.15-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km - 6.15-6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Testa formen! <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.	Långpass - 11 km - lugnt tempo
5	Distans 4 km - 6.15 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 5.00-5.15 min/km.	Distans 9 km - 6.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	-
6	Distans 5 km - 6.15 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 5.00-5.15 min/km.	Långpass - 11 km - lugnt tempo	-
7	Distans 6 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x4 - Löpskolning 10 min - 3x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.15 min/km.	Distans 8 km - 6.30 min/km - Bålstyrka 10 min	Långpass - 12 km - lugnt tempo
8	Distans 7 km - 6.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.15 min/km.	Testa formen! <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?	Långpass 13 km - lugnt tempo
9	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 5.00-5.15 min/km.	Distans + tröskel 7 km + 2 km - 7 km i tempo 6.15 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i två kilometer.	Långpass 14 km	-
10	Distans 8 km - 6.15 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 5.00-5.15 min/km.	Distans + tröskel 7 km + 3 km - 7 km i tempo 6.15 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i två kilometer.	Långpass 15 km - lugnt tempo

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	Distans 8 km - 6.00 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 5.00-5.15 min/km.	Långpass 16 km - tempo ca 6.00-6.15	-
12	Distans 7 km - 6.00 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 5.00-5.15 min/km.	Distans + tröskel 9 km + 3 km - 9 km i tempo 6.00 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 3 kilometer.	Långpass 17 km - tempo ca 5.45-6.15
13	Distans 10 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tröskel 8 km + 3x8 min - 8 km i 6.15 min/km - 3x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30-5.40 min/km.	Långpass 18 km - tempo ca 5.45-6.00	-
14	Distans 13 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tröskel 9 km + 3x10 min - 9 km i 6.15 min/km - 3x10 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30-5.40 min/km.	Långpass 20 km - tempo ca 6.00-6.15	-
15	Distans 7 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-5.00 min/km	Distans + tröskel 9 km + 2x20 min - 9 km i 6.15 min/km - 2x20 min med 4 min vila - Tempo på intervaller bör vara 5.30 min/km.	-
16	Distans 10 km - 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 6 km - 5.45 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min	Långpass 17 km - tempo ca 5.30-6.00 - stegrande fart
17	Distans 8 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min	Testa formen! <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?	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-4.45 min/km	Distans + målfart 9 km + 30min + 20 min - 9 km i 6.00 min/km - 1x30 min, 5 min aktiv vila, 1x20 min - Tempo på intervaller bör vara 5.45 min/km.
18	Intervaller 5x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.30-4.45 min/km	Distans 13 km - 5.40 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tröskel 10 km + 4 km - 10 km i tempo 6.00 min/km. - Öka därefter tempo till 5.30 min/km och håll det i 4 kilometer.	-
19	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara ca 4.15-4.30 min/km	Distans 8 km - 5.40 min/km - Bålstyrka 10 min	Långpass 18 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet. - tempo ca 6.00-5.30 min/km, öka successivt.	-
20	Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara ca 4.15-4.30 min/km	Distans 5 km - 5.30 min/km - Noggrann nedvarning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	Halvmarathon 21 km under 2.00 h - 10-15 min uppvärmning - 5.40-5.45 min/km