

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 - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 8 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 10 km - 4.45 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	-	-
2	Distans 8 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 10 km - 4.45 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	-	-
3	Distans 7 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 13 km - ca 5.30 min/km	-	-
4	Distans 8 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km - 4.30 min/km - Bälstycka 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 14 km - ca 5.30 min/km	-
5	Distans 8 km - 4.30 min/km - Bälstycka 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 - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 15 km - ca 5.30 min/km	-
6	Distans 11 km - 4.45 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	Distans 7 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 15 km - ca 5.30 min/km	-
7	Distans 12 km - 4.45 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	Distans 7 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Långpass 15 km - ca 5.15 min/km	-
8	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 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 - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.30 min/km.	Långpass 16 km - ca 5.15 min/km
9	Distans 7 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min 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 intervaller bör vara 3.15-3.30 min/km.	Långpass 14 km - ca 5.15 min/km
10	Distans 8 km - 4.30 min/km - Bälstycka 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 intervaller 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 - Bälstycka 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 + 3 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 - Bälstycka 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 - Bälstycka 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 - Bälstycka 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 - Bälstycka 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 - Bälstycka 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 - Bälstycka 10 min	Långpass 18 km - 5.30 min/km
17	Distans 8 km - 4.30 min/km - Bälstycka 10 min	Testa formen! <i>Spring så långt du kan på 12 min.</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 12 min. Förbättring?	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 - Bälstycka 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 - Bälstycka 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 stegrade 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