

HALVMARATHON UNDER 1.40
20 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Distans 5 km -5.15 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarning.	Distans 8 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km -5.15 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	Distans 5 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Introduktion långpass 12 km - Se instruktion i programguiden.	-
3	Distans 5 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Introduktion långpass 13 km - lugnt tempo	-
4	Distans 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km -5.15 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 - 13 km - ca 5.30-5.45 min/km
5	Distans 4 km -5.15 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 4.00-4.15 min/km.	Distans 9 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	-
6	Distans 5 km -5.15 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 4.00-4.15 min/km.	Långpass - 14 km - ca 5.30-5.45 min/km	-
7	Distans 6 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x4 - Löpskolning 10 min - 3x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.15 min/km.	Distans 8 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min	Långpass - 15 km - ca 5.30-5.45 min/km
8	Distans 7 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.15 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 15 km - ca 5.30-5.45 min/km
9	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 4.00-4.15 min/km.	Distans + tröskel 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.	Långpass 15 km - ca 5.30-5.45 min/km	-
10	Distans 8 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	Distans + tröskel 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.	Långpass 16 km - ca 5.30-5.45 min/km

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	Distans 8 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2-3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	Långpass 18 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
12	Distans 7 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2-3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	Distans + tröskel 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.	Långpass 19 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt
13	Distans 10 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tröskel 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.	Långpass 15 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
14	Distans 13 km - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tröskel 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.	Långpass 21 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
15	Distans 7 km -5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2-3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	Distans + mättempo 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	Distans 10 km -5.15 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 6 km - 5.15 min/km - Löpskolning 10 min - Bålstyrka 10 min	Långpass 18 km - tempo 5.30-4.45, öka successivt
17	Distans 8 km - 5.15 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 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km	Distans + mättempo 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	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km	Distans 13 km - 5.15 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans + tröskel 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	Intervaller 8x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	Distans 8 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min	Långpass 18 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet. - tempo 5.30-4.45, öka successivt	-
20	Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	Distans 5 km - 5.00-4.30 min/km, öka successivt - Noggrann nedvarning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	Halvmarathon 21 km under 1.40 h - 10-15 min uppvärmning - 4.40-4.45 min/km