

# HALVMARATHON UNDER 1.30

20 veckor



Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
1	<b>Distans</b> 6 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 10 km - 4.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-	-
2	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 6 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 10 km - 4.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-	-
3	<b>Distans</b> 7 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 6 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Långpass</b> 13 km - ca 5.30 min/km	-	-
4	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Distans</b> 6 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 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> 14 km - ca 5.30 min/km	-
5	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans</b> 7 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Långpass</b> 15 km - ca 5.30 min/km	-
6	<b>Distans</b> 11 km - 4.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans</b> 7 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Långpass</b> 15 km - ca 5.30 min/km	-
7	<b>Distans</b> 12 km - 4.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans</b> 7 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Långpass</b> 15 km - ca 5.15 min/km	-
8	<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. Förbittring?	<b>Intervaller</b> 4x4 - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans</b> 9 km - 4.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervallerna bör vara 3.15-3.30 min/km.	<b>Långpass</b> 16 km - ca 5.15 min/km
9	<b>Distans</b> 7 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans + tröskel</b> 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.	<b>Intervaller</b> 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30s vila - Tempo på intervallerna bör vara 3.15-3.30 min/km.	<b>Långpass</b> 14 km - ca 5.15 min/km
10	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 3 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans + tröskel</b> 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.	<b>Intervaller</b> 8x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 30s vila - Tempo på intervallerna bör vara 3.15-3.30 min/km.	<b>Långpass</b> 17 km - ca 5.15 min/km

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
11	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervaller bör vara 3.30-3.45 min/km.	<b>Distans + tröskel</b> 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.	<b>Långpass</b> 15 km - 5.30 min/km	-
12	<b>Distans</b> 6 km - 4.15 min/km - Bälstyrka 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 + tröskel</b> 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.	<b>Långpass + tröskel</b> 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	<b>Distans</b> 10 km - 4.15 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Tröskel</b> 3x8 min - Löpskolning 10 min - 3x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	<b>Långpass</b> 15 km - 5.30 min/km	-	-
14	<b>Distans</b> 13 km - 4.15 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Tröskel</b> 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km.	<b>Backintervaller</b> 8x45 s - Löpskolning 10 min - 8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Långpass + tröskel</b> 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	<b>Distans</b> 7 km - 4.45 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Tröskel</b> 4x8 min - Löpskolning 10 min - 4x8 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.45-4.00 min/km	<b>Backintervaller</b> 10x45 s - Löpskolning 10 min - 10x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Tröskel</b> 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	<b>Distans</b> 10 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.45 min/km	<b>Backintervaller</b> 2x8x45 s - Löpskolning 10 min - 2x8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Tröskel</b> 6 km - 4.00 min/km - Löpskolning 10 min - Bälstyrka 10 min	<b>Långpass</b> 18 km - 5.30 min/km
17	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min	<b>Testa formen!</b> <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. Förbittring?	<b>Backintervaller</b> 2x8x45 s - Löpskolning 10 min - 2x8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Intervaller</b> 5x4 min - Löpskolning 10 min - 5x4 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.45 min/km	<b>Tröskel</b> 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	<b>Intervaller</b> 5x3 min - Löpskolning 10 min - 5x3 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.45 min/km	<b>Distans</b> 13 km - 4.15 min/km - Bälstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	<b>Backintervaller</b> 2x8x45 s - Löpskolning 10 min - 2x8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Tröskel</b> 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	<b>Intervaller</b> 4x3 - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.45 min/km	<b>Distans</b> 8 km - 4.30 min/km - Bälstyrka 10 min	<b>Backintervaller</b> 8x45 s - Löpskolning 10 min - 8x45 s snabb löpning i backe - Joggvila på nedvägen - Avsluta med 25 min lugn jogg	<b>Långpass</b> 18 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka innan loppet. - tempo efter dagsform, gärna stegrad fart upp till målfart.	-
20	<b>Intervaller</b> 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 2 min vila - Tempo på intervaller bör vara 3.15-3.45 min/km	<b>Tröskel</b> 5 km - 4.20-4.00 min/km, öka successivt. - Noggrann nedvarning och stretch av sätesmuskler, vader, fram- och baksida lår.	-	-	<b>Halvmarathon</b> 21 km under 1.30 h - 10-15 min uppvärmning - ca 4.15 min/km

[Vill du ha tillgång till övningsprogram för bälkontroll, löpskolning, löpsstyrka eller rörlighet klicka här!](#)

© 2020 Löpskolan.se