

MARATHON: tidsmål 3,5-4 timmar

Period 1: 10 veckor med fokus på ökad maximal syreupptagningsförmåga och lokal uthållighet.



V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| 1 | Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Långpass 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. | |
| 2 | Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Långpass 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. | |
| 3 | Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguide | Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. | |
| 4 | Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 3 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. | |
| 5 | Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 3 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Långpass 19 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. | |
| 6 | Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 3 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. | |

Fortsättning Period 1.



V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| 7 | <p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p> | <p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p> | <p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 21 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p> | |
| 8 | <p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p> | <p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p> | <p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 22 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p> | |
| 9 | <p>Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p> | <p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguide</p> | <p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 23 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p> | |
| 10 | <p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p> | <p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p> | <p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p> | <p>Långpass 24 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p> | |

Period 2: 16 veckor med fokus lokal uthållighet och tempouthållighet samt fortsatt fokus på ökat maximalt syreupptag.



V Pass 1 Pass 2 Pass 3 Pass 4 Pass 5

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| 11 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 6x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | | |
| 12 | Tröskelpass 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Intervaller 6x3 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 25 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. |
| 13 | Tröskelpass 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Intervaller 6x3 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 26 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. |
| 14 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans 14 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | | |
| 15 | Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 27 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. |
| 16 | Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3. | Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 28 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. |

Fortsättning Period 2.



V Pass 1 Pass 2 Pass 3 Pass 4 Pass 5

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 17 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 6 + 4 km i pulszon 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 10 km. Vila 2-3 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3. | Distans 16 km. Pulszon: 3 | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | |
| 18 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 8 + 4 km i pulszon 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Vila 2-3 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3. | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 30 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. Mellan 20-25 km pulszon 3 och mellan 25-30 km pulszon 3-4. |
| 19 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3. | Distans 18 km. Pulszon: 3 | Intervaller 6x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | |
| 20 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3. | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 34 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner. |
| 21 | Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3. | Intervaller 6x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Progressiv distans 18 km i pulszon 3 |
| 22 | Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3. | Intervaller 4x4 + 3x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Långpass 36 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner. |

Fortsättning Period 2.



V Pass 1 Pass 2 Pass 3 Pass 4 Pass 5

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 23 | Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 8x6 minuter. Pulszon: 4 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Intervaller 4x4 + 3x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. |
| 24 | Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel. | Tröskelpass 60 minuter. Pulszon: 4 Spring så långt du kan med en puls som inte överstiger törskeln, det vill säga utan att ansamla mjölksyra. | Långpass 30 km. Pulszon: 3-4 Se programguiden för instruktioner. Upp till 25 km i pulszon 3, därefter pulszon 4. Gå ej för hårt! |
| 25 | Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. | Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Tröskelpass 60 minuter. Pulszon: 4 Spring så långt du kan med en puls som inte överstiger törskeln, det vill säga utan att ansamla mjölksyra. | |
| 26 | Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. | Lätt distans + tröskel 4 km + 1 km. Pulszon: 3-4 Distans med en lätt tempoökning till tävlingstempo eller till och med lite över. Sträva efter lätthet - spara krafterna till stora dagen! | Marathon! 42 km. Lycka till! | | |

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

[Vill du förbättra din löpteknik, veta dina styrkor och förbättra dina svagheter, klicka här!](#)

[Önskar du personlig 1:1 coachning för att ta din löpning till nästa nivå klicka här!](#)