




TRAINING PLAN HALVMARA / MARATON

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY







| | |
|---------------------|----------------------------------|
| Sport: | Löpning |
| Nivå: | Aktiv löpare |
| Varaktighet: | 12 veckor |
| Mål: | Halvmara / Maraton |
| Aktiviteter: | Uthållighetslöpning, intervaller |

▶ VECKA 1 – 2

| | | |
|--|-----------------------|---|
|  | 1 x Löpning | Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras i de lugnare avsnitten |
|  | 1 x Jogging / Löpning | Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 – 75 % av maxpuls. Inkluderar 2 x 10 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 75 - 85 % av maxpuls), 10 minuters lätt löpning mellan |
|  | 1 x Löpning | Varaktighet 45 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 70 - 80 % av maxpuls. |

▶ VECKA 3 – 4


| | | |
|---|--------------------|--|
|  | 1 x Löpning | Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras |
|  | 1 x Löpning | Varaktighet 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 – 75 % av maxpuls Inkluderar 2 x 15 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 75 - 85 % av maxpuls), 10 minuters lätt löpning mellan |
|  | 1 x Löpning | Varaktighet 45 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 70 % av maxpuls. Inkluderar två gånger 1 min fartökningar |
|  | 1 x Löpning / Gång | Varaktighet 90 – 120 minuter, lång träning på grundläggande uthållighetsnivå, puls 55 – 70 % av maxpuls, (15 min löpning, 5 min gång, 15 min löpning, 5 min gång etc. |

 Mycket hård
90-100%

 Hård
80-90%

 Medel
70-80%

 Lätt
60-70%

 Mycket lätt
50-60%



▶ **VECKA 5 – 6**

| | | |
|--|--------------------|--|
| | 1 x Löpning | Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras |
| | 1 x Löpning | Varaktighet 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls Inkluderar 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 75 - 85 % av maxpuls), Fartökning tidigast efter 20 min löpning! |
| | 1 x Löpning | Varaktighet 45 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 70 - 80 % av maxpuls. |
| | 1 x Löpning / Gång | Varaktighet 120 minuter, lång träning på grundläggande uthållighetsnivå, puls 55 - 70 % av maxpuls, (20 min löpning, 5 min gång, 20 min löpning, 5 min gång etc. |

▶ **VECKA 7-8**

| | | |
|--|-------------------|---|
| | 1 x Löpning | Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras |
| | 1 x Löpning | Varaktighet 80 - 90 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Inkluderar 3 x 10 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 80 - 90 % av maxpuls), 5 minuters lätt löpning mellan |
| | 1 x Power walking | Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 50 - 70 % av maxpuls |
| | 1 x Löpning | Varaktighet 120 minuter, lång träning på grundläggande uthållighetsnivå, puls 55 - 70 % av maxpuls |

Mycket hård
90-100%

Hård
80-90%

Medel
70-80%

Lätt
60-70%

Mycket lätt
50-60%



► **VECKA 9 – 10**

| | | |
|--|--------------------|--|
| | 1 x Löpning | Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras |
| | 1 x Löpning | Varaktighet 75 - 90 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 – 75 % av maxpuls Inkluderar 45 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 75 – 90% av maxpuls), Fartökning tidigast efter 20 min löpning! |
| | 1 x Power walking | Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 70 - 80 % av maxpuls. |
| | 1 x Löpning / Gång | Löpning 120 minuter + 30 - 45 minuter gång, lång träning på grundläggande uthållighetsnivå, puls 50 – 70 % av maxpuls. |

► **VECKA 11 LÄTT VECKA (ENDAST 2 TRÄNINGAR VID TRÖTTHET)**

| | | |
|--|-------------------|---|
| | 1 x Löpning | Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras |
| | 1 x Löpning | Varaktighet 60 - 70 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 – 75 % av maxpuls Inkluderar 3 x 5 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 70 - 85 % av maxpuls), 5 minuters lätt löpning mellan |
| | 1 x Power walking | Varaktighet 60 – 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 50 - 70 % av maxpuls |

Mycket hård
90-100%

Hård
80-90%

Medel
70-80%

Lätt
60-70%

Mycket lätt
50-60%



▶ **VECKA 12 (TÄVLINGSFÖRBEREDANDE)**

| | | |
|--|-----------------------|---|
| | 1 x Löpning (tisdag) | Varaktighet 30 - 40 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. |
| | 1 x Löpning (torsdag) | Varaktighet 30 - 40 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls Inkluderar 5 minuter något snabbare än maratontempo |
| | 1 x Löpning (lördag) | Halvmara / Maraton |