









Sport:	Löpning
Nivå:	Målinriktad löpare
Varaktighet:	12 veckor
Mål:	Halvmara / Maraton
Aktiviteter:	Uthållighetslöpning, intervaller, högintensiva träningspass

▶ VECKA 1 – 2

	1 x Löpning	Varaktighet 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras
	1 x Löpning	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 75% av maxpuls. Inkluderar 2 x 15 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 80 - 90% av maxpuls), 10 minuters lätt löpning mellan
	1 x Löpning	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 70 - 80 % av maxpuls. Inkluderar 3 fartökningar á 1 min med 3 min vila mellan
	1 x Power walking	Varaktighet 75 - 90 minuter lätt gång med eller utan stavar, puls 50 - 65 % av maxpuls
	1 x Löpning	Varaktighet 105 - 120 minuter, lång träning på grundläggande uthållighetsnivå, puls 55 - 70 % av maxpuls

▶ VECKA 3 – 4


	1 x Löpning	Varaktighet 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 20 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 80 - 90% av maxpuls), 5 minuters lätt löpning mellan
	1 x Löpning	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 75 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras (cirka 3 gånger 15 sek)
	1 x Power walking	Varaktighet 75 - 90 minuter lätt gång med eller utan stavar, puls 50 - 65 % 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 5 (LÄTT VECKA)**

	1 x Löpning	Varaktighet 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 70 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras
	1 x Löpning	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Inkluderar 20 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 80 - 90% av maxpuls),
	1 x Löpning	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls.

▶ **VECKA 6-7 (HÅRDARE VECKOR)**

	1 x Löpning	Varaktighet 90 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls.
	1 x Löpning	Varaktighet 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Inkluderar 40 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 80 - 90% av maxpuls),
	1 x Löpning	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 70 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras (cirka 3 gånger 15 sek)
	1 x Power walking	Varaktighet 75 - 90 minuter lätt gång med eller utan stavar, puls 50 - 65 % av maxpuls
	1 x Löpning	Varaktighet 135 - 150 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 8 – 9**

	1 x Löpning	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras
	1 x Löpning	Varaktighet 90 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 – 75 % av maxpuls Inkluderar 3 x 15 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 80 - 90% av maxpuls), 5 minuters lätt löpning mellan
	1 x Löpning	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 70 - 80 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras (cirka 3 gånger 15 sek)
	1 x Löpning	Varaktighet 120 minuter, lång träning på grundläggande uthållighetsnivå, puls 55 – 70 % av maxpuls

► **WEEK 10 (HÅRD VECKA)**

	1 x Löpning (Monday)	Varaktighet 90 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls.
	1 x Löpning (Tuesday)	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 70 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras (cirka 3 gånger 15 sek)
	1 x Löpning (Thursday)	Varaktighet 90 minuter: Först 30 min uppvärmning, puls 60 - 70 % av maxpuls. Efter detta 45 min test, först 30 min med puls på 80 - 85 % av maxpuls och de sista 15 minuter med stegrande tempo + 15 minuter nedvarvning
	1 x Power Walking (Friday)	Varaktighet 75 - 90 minuter lätt gång med eller utan stavar, puls 50 - 65 % av maxpuls
	1 x Löpning (Sunday)	Varaktighet 135 - 150 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%



▶ **WEEK 11 (LÄTT VECKA)**

	1 x Löpning (onsdag)	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Några fartökningar kan göras
	1 x Löpning (fredag)	Varaktighet 60 - 70 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Inkluderar 20 minuter på grundläggande uthållighetsnivå (puls 70 - 85 % av maxpuls)
	1 x Löpning (söndag)	Varaktighet 45 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 50 - 70 % av maxpuls

▶ **WEEK 12**

	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 10 minuter maratontempo
	1 x Löpning (lördag)	Halvmara / Maraton