

ett bättre



TRÄNA UPP TILL HALVMARATON

Träningsprogram för övade



Uge	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag
1	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	+ 2 km långsam löpning + 3 km fartlek	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad
2	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	9 km långsam löpning
3	8 km långsam löpning	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km fartlek + 1 km nerjogg	60 min. rask promenad	2 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 2 km nerjogg
4	8 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 6 km fartlek + 1 km nerjogg	6 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 2 km nerjogg
5	9 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 6x 100 m sprint + 1 km nerjogg	6 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 2 km nerjogg
6	9 km långsam löpning	1 km långsam löpning + 7 km fartlek + 1 km nerjogg	6 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 6 km tempo lopp + 2 km nerjogg
7	10 km långsam löpning	7 km långsam löpning + 6x 100 m sprint + 2 km nerjogg	6 km långsam löpning	1 km långsam löpning + 7 km progressivt lopp + 2 km nerjogg
8	12 km långsam löpning	3 km långsam löpning + 5 km fartlek + 1 km nerjogg	8 km långsam löpning	3 km långsam löpning + 6x 1 km int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg
9	14 km långsam löpning	7 km långsam löpning + 8x 100 m sprint + 3 km nerjogg	6 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 8 km tempo lopp + 2 km nerjogg
10	16 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 8 km fartlek + 2 km nerjogg	7 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 6x 1 km progressivt lopp + 2 km nerjogg
11	16 km långsam löpning	8 km långsam löpning + 6x 100 m sprint + 3 km nerjogg	7 km långsam löpning	2 km långsam löpning + 8 km tempo lopp + 3 km nerjogg
12	6 km långsam löpning	5 km långsam löpning + 3x 100 m int	3 km promenad 2 km långsam löpning	Halvmarathon tävling eller testlopp (kom ihåg uppvärmning och nerjogg)



**EVENTYR
SPORT**