

Träna 12 veckor för dina första 16 km.

Med 2 till 3 träningspass i veckan kommer du nå ditt mål.

### Träning 1 (korta uthållighetsrundor)

En långsam uthållighetsrunda i zonerna för låg puls (zon 1 och 2)

### Träning 2 (långa uthållighetsrundor)

Långa uthållighetsrundor i zonerna för låg puls (zon 1 och 2) är den viktigaste träningen inför 16 km eftersom det bygger upp grundkondition och uthållighetsförmåga.

### Träning 3 (korta intervall - valfritt)

Detta är ett valfritt träningspass med korta intervaller. Du kan ta dessa i ett högt tempo, men inte i maximala sprintar. Syftet med korta intervaller är att bli en bättre löpare rent tekniskt genom att öka stegfrekvens och steglängd.

#### TRÄNING

**1**
**2**
**3**

Vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3
Vecka 1	30 min Z1	50 min: 40'Z1+10'Z2	40min Z1 med 5x30sek Z5 (p=1)
Vecka 2	35 min Z1	55 min: 40'Z1+15'Z2	40min Z1 med 6x20sek Z5 (p=1)
Vecka 3	40 min Z1	60 min: 40'Z1+20'Z2	45min Z1 med 8x15sek Z5 (p=1)
Vecka 4	35 min Z1	50 min Z1	40min Z1 med 5x30sek Z5 (p=1)
—			
Vecka 5	35 min Z1	65 min Z1 med 3x10'Z2 (p=2)	45min Z1 med 7x20sek Z5 (p=1)
Vecka 6	40 min Z1	70 min Z1 med 2x15'Z2 (p=3)	45min Z1 med 6x15sek Z5 (p=1)
Vecka 7	45 min Z1	75 min Z1 med 2x20'Z2 (p=4)	50min Z1 med 8x30sek Z5 (p=1)
Vecka 8	40 min Z1	50 min Z1	40min Z1 med 5x20sek Z5 (p=1)
—			
Vecka 9	40 min Z1	75 min: 40'Z1+35'Z2	45min Z1 med 7x20sek Z5 (p=1)
Vecka 10	45 min Z1	80 min: 70'Z1+10'Z2	50min Z1 med 6x30sek Z5 (p=1)
Vecka 11	40 min Z1	70 min: 50'Z1+20'Z2	50min Z1 med 8x15sek Z5 (p=1)
Vecka 12	30 min Z1	45 min Z1 med 4 x 20 sek Z5 (p=1)	<b>16 km löpning</b>

#### Förkortningar

P = 1 min betyder 1 minuts återhämtning (en promenadpaus eller långsam löpning där du rör dig hela tiden)

40'Z1 = 40 min löpning i zon 1

35'Z2 = 35 minuters löpning i zon 2

5x20sec Z5 = 5 x 30 sekunders acceleration i zon 5

## Redo för nästa utmaning?

Redo för nästa utmaning? Hitta scheman för ditt första eller snabbaste halvmaraton.  
[21run.com/blog/se/traeningsplaner/](https://21run.com/blog/se/traeningsplaner/)



## Kommentarer till schemat

Träningen inleds med en kort uppvärmning på ca 5-10 minuter. Om schemat säger 40 minuters löpning ingår alltså 5-10 minuters joggning och uppvärmning. Det bästa du kan göra efter ett träningspass är att springa i 5 minuter och vid behov stretcha lite. Detta sänker pulsen och förbättrar rörligheten.

## Förklaring av puls zoner

Pulsloppning genomförs med hjälp av puls zoner. Efter ett konditionstest kan du enkelt beräkna dina puls zoner. Det gör du med utgångspunkt i maxpuls, med hjälp av procentsatserna i nedanstående tabell. Som ett enkelt exempel kan vi utgå från en löpare med en maxpuls på 180. Du får då följande puls zoner.

Zon	Andning	Mål	Procent av maximal puls	Exempel idrottare (med maxpuls 180)
1	Pratar obehindrat	Uppvärmning-och återhämtning	50-60%	90-108
2	Lite snabbare andning	Förbättra grundkondition	61-70%	109-126
3	Snabbare andning	Bygga upp aerob kondition	71-80%	127-144
4	Andfådd	Öka anaerob tröskel	81-90%	145-162
5	Mycket andfådd	Förbättra maxhastigheten	91-100%	163-180

### Pulszon 1

Lågintensiva träningspass som passar för uppvärmning och nedvarvning. Gör dessa pass för återhämtning efter ansträngande träning som t.ex. intervallträning.

### Pulszon 2

Lågintensiv för att bygga upp grundläggande uthållighet. Energin genereras aerobt (med syre) och bygger främst på fettförbränning. Nybörjare kan göra störst framsteg i de här zonerna. Vi rekommenderar att du tränar i denna zon 2-3 gånger i veckan.

### Pulszon 3

Medelhög intensitet för att bygga upp grundläggande uthållighet och förbättra uthållighetsförmågan. Träning i denna zon kallas också tempolöpning. Träning i denna zon gör det också lättare att klara av träning i zon 4.

### Pulszon 4

Hög intensitet vid den anaeroba tröskeln där kroppen producerar mjölksyra. Energin kommer främst från kolhydrater. Träna i denna zon när du vill öka din hastighet. Denna puls zon är perfekt för intervallträning..

### Pulszon 5

Träning ovanför den anaeroba tröskeln för att förbättra styrka och snabbhet. Kör främst korta intervaller i denna träningszon, t.ex. intervaller på 10-30 sekunder. På så sätt ökar inte pulsen för snabbt även om du tränar i den mest intensiva zonen