

Träna 12 veckor till ditt första halvmaraton.

Med 3 träningspass i veckan kommer du nå ditt mål.

Träning 1 (uthållighetslöpning)

Lugna och korta uthållighetspass. Detta är grunden för dina förberedelser inför halvmaraton. Om du pulstränar ska du träna i zon 1. I det här tempot kan du fortfarande föra ett lugnt samtal..

Träning 2 (intervall)

Intervallträning för att förbättra din grundhastighet. Den här träningen är viktig eftersom din puls också stiger rejält efter 16 km under halvmaraton. Om du pulstränar är det zon 4 som gäller. I det här tempot kan du inte föra ett samtal och du blir lite andfådd.

Träning 3 (lång uthållighetsrunda)

Detta är ett valfritt träningspass där du utför korta intervaller. De här accelerationerna kan vara lite snabbare än intervallblocken i träning 1 och 2. Syftet med korta intervaller är att bli en tekniskt skickligare löpare genom att öka stegfrekvens och steglängd.

TRÄNING

1

2

3

Vecka 1	30 min Z1 Lugn uthållighet	30 min Intervall Z4 4x4 min (p=1)	40 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 2	35 min Z1 Lugn uthållighet	35 min Intervall Z4 4x5 min (p=1)	50 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 3	40 min Z1 Lugn uthållighet	40 min Intervall Z4 4x6 min (p=1)	60 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 4	30 min Z1 Lugn uthållighet	30 min Intervall Z4 3x2 min (p=1)	45 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 5	35 min Z1 Lugn uthållighet	40 min Intervall Z4 6x5 min (p=1)	70 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 6	40 min Z1 Lugn uthållighet	45 min Intervall Z4 6x6 min (p=1)	80 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 7	45 min Z1 Lugn uthållighet	50 min Intervall Z4 6x7 min (p=1)	90 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 8	30 min Z1 Lugn uthållighet	30 min Intervall Z4 5x2 min (p=1)	75 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 9	35 min Z1 Lugn uthållighet	35 min Intervall Z4 5x4 min (p=1)	85 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 10	40 min Z1 Lugn uthållighet	40 min Intervall Z4 6x4 min (p=1)	100 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 11	45 min Z1 Lugn uthållighet	45 min Intervall Z4 7x4 min (p=1)	75 min Z1-2 Lugn uthållighet
Vecka 12	30 min Z1 Lugn uthållighet	30 min Z1-2 med 2x5 min in HM Tempo	Halvmaraton

Förkortningar

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

Z1 = Zon 1 (lugnt uthållighetstempo – inga problem att prata)

Z1-2 = Zon 1 och/eller Zon 2 (lugn uthållighetslöpning, något snabbare - Kan fortfarande prata utan problem, något snabbare andning)

Z4 = Zon 4 (intervalltempo – andfådd, kan bara prata med korta ord)

Redo för nästa utmaning?

Redo för nästa utmaning? Hitta scheman för ditt första eller snabbaste halvmaraton.

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