

Träna 12 veckor till ditt första halvmaraton.

Med 3 träningspass i veckan kommer du nå ditt mål.

Träning 1 (uthållighetslöpning med acceleration)

Lugn uthållighetslöpning i pulszon 1 kombinerat med korta intervaller. Dessa accelerationer kan vara något snabbare än intervalltempot under träning 2. Syftet med korta intervaller är att bli en tekniskt skickligare löpare genom att öka stegfrekvens och steglängd.

Träning 2 (Intervall)

Intervallträning är perfekt för att öka grundhastigheten. Intervallerna ökar i antal och total längd på de snabba kilomedrarna.

Träning 3 (uthållighetslöpning med tempoblock)

En lång uthållighetsrunda med tempoblock är ett lite längre träningspass där du springer ett antal block i något snabbare tempo. När du accelererar under din långa uthållighetsrunda lär sig kroppen att bättre klara trötthet och mjölksyra. Därmed kommer du kunna ge mycket på slutet av halvmaran.

TRÄNING

1

2

3

Vecka 1 30min Z1 med 5x30sek Z5 (p=1)

40min Intervall 5x4min Z4 (p=1)

40min Z1-2 med 2x8min Z3 (p=2)

Vecka 2 35min Z1 med 6x20sek Z5 (p=1)

45min Intervall 10x2min Z4 (p=1)

50min Z1-2 med 2x10min Z3 (p=2)

Vecka 3 40min Z1 med 8x15sek Z5 (p=1)

50min Intervall 7x4min Z4 (p=1)

60min Z1-2 med 2x12min Z3 (p=2)

Vecka 4 30min Z1 med 4x30sek Z5 (p=1)

40min Intervall 6x5min Z4 (p=1)

45min Z1-2 med 2x5min Z3 (p=1)

Vecka 5 35min Z1 med 8x20sek Z5 (p=1)

45min Intervall 5x6min Z4 (p=2)

70min uthållighet med 50'Z1 + 20'Z2-3

Vecka 6 40min Z1 med 10x15sek Z5 (p=1)

50min Intervall 4x7min Z4 (p=2)

80min Z1-2 20'Z1 + 10'Z3 + 40'Z1 + 10'Z3

Vecka 7 45min Z1 med 6x30sek Z5 (p=1)

55min Intervall 3x8min Z4 (p=2)

90min Z1-2 med 3x12min Z3 (p=5)

Vecka 8 30min Z1 med 5x20sek Z5 (p=1)

40min Intervall 6x3min Z4 (p=2)

75min Z1-2 15'Z1 + 30'Z2 + 20'Z3

Vecka 9 40min Z1 med 8x15sek Z5 (p=1)

50min Intervall 3x10min Z4 (p=2)

100min Z1-2 med 2x30min Z3 (p=5)

Vecka 10 45min Z1 med 8x30sek Z5 (p=1)

55min Intervall 3x12min Z4 (p=2)

120min Z1-2 60'Z1 + 30'Z2 + 30'Z3

Vecka 11 50min Z1 med 4x20sek Z5 (p=1)

60min Intervall 3x15min Z4 (p=3)

75min Z1-2 med 2x10min Z3 (p=2)

Vecka 12 30min Z1 Lugn uthållighet

30min uthållighet med 2x5min HM

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