

Träning 1 (uthållhetslöpning)

Ett lugnt uthållighetspass i zoner med låg puls (zon 1 och 2).

Träning 2 (intervall eller fartlek)

Intervallträning eller fartlek med 1 min återhämtningspaus mellan varje. I schemat visas ofta de korta intervallerna först och sedan de långa. De korta intervallerna är en del av uppvärmningen där du ökar intensiteten.

Träning 3 (långa uthållighetsrundor)

Det långa uthållighetspasset i låg puls-zonerna (zon 1 och zon 2) är din viktigaste träning inför maratonloppet då det bygger upp din grundkondition och uthållighetsförmåga.

Träning 4 (Valfritt)

Ett valfritt träningspass om du kan köra 4 gånger i veckan. Ofta ett lugnt uthållighetspass med några korta accelerationer. Tanken är att du ska accelerera lite då detta gör dig till en tekniskt bättre löpare. Din kropp fungerar mer effektivt vid högre hastigheter.

TRÄNING

1

2

3

4

Vecka 1	60min Z1	50min INT 3x15sek (p=1) 12x1min (p=1)	18km WDL*	45min Z1 5x20sek Z5 (p=1)
Vecka 2	70min Z1	50min INT 3x15sek (p=1) 6x2min (p=1)	20km WDL*	45min Z1 4x30sek Z5 (p=1)
Vecka 3	75min Z1	50min INT 3x15sek (p=1) 5x3min (p=1)	22km WDL*	50min Z1 3x20sek Z5 + 3x30sek Z5 (p=1)
Vecka 4	45min Z1	40min INT 3x15sek (p=1) 10x1 min	16km WDL*	50min Z1 2x15sek Z5 + 2x30sek Z5 (p=1)
Vecka 5	65min Z1	50min FL* 1-2-3-3-2-1min (p=1)	24km Z1	45min Z1
Vecka 6	75min Z1	50min FL* 6-5-4-3-2-1min (p=1)	26km Z1	45min Z1
Vecka 7	85min Z1	60min FL* 4-1-3-1-2-1-1-1min (p=1)	28km Z1	50min Z1
Vecka 8	60min Z1	60min FL* 2x (1-2-3-2-1) (p=1)	18km Z1	50min Z1
Vecka 9	70min Z1 3x10min TL* (p=3)	50min INT 3x15sek (p=1) 4x4min (p=1)	30km Z1 (max 2 tim 45min)	45min Z1 5x30sek Z5 (p=1)
Vecka 10	80min Z1 3x15min TL* (p=4)	50 min INT 3 x 15 sek (p=1) 5 x 5 min (p=1)	32km Z1 (max 3 tim)	45min Z1 7x30sek Z5 (p=1)
Vecka 11	60min Z1 2x10min TL* (p=3)	40min INT 3x15sek (p=1) 3x3min (p=1)	16km DL	40min Z1 5x30sek Z5 (p=1)
Vecka 12	45min Z1 2x5min TL* (p=2)	30min Z1 3x20sek (p=1)	Maraton	Ledig dag

Toelichting Afkortingen

INT = Intervaller i medelhögt/högt tempo (Zon 3-4)

TL = snabb uthållighetslöpning i medelhögt tempo (Zon 2-3)

WDL = växlande uthållighet

FL = fartlek

P = 1 betyder 1 minuts återhämtning (gång eller lätt joggning)

* = läs förklaringarna till de månatliga träningarna

Redo för nästa utmaning?

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

Förklaring av månadsteman

Var 4:e vecka byter tränings schemat fokus till en ny träningsform. Det här tränings schemat ger dig mycket mer variation och nedan följer förklaringar till de olika typerna av träningspass.

Tema för månad 1: växlande uthållighet (WDL)

Den längre distansen är den viktigaste träningen inför ett maratonlopp. Du tränar dig i att springa långsamt. Dessutom kommer du att märka att den långsamma upptrampningen gör det lättare och lättare att springa längre distanser. Ge kroppen tid, för du kan trappa upp ca 10% per vecka för att undvika skador. Den här månaden kör vi ett växlande uthållighetspass. Det innebär att du springer 9 minuter i grundtempo (DL1) och sedan 1 minut i lite snabbare tempo (DL2). Att dela upp passet i block gör det mindre mentalt krävande och genom att öka tempot från från grundtempot kommer du springa smidigare. Du fortsätter att upprepa detta 10-minutersblock tills du når distansen i schemat. Vill du ha mer variation? Då kan du också välja 5 minuter långsamt/ 1 minut acceleration eller någon annan variant.

Tema för månad 2: fartlek (FL)

Under maratonloppet ökar din trötthet successivt. Från 30 km och framåt får varje löpare lite tuffare, eftersom kroppen ofta börjar ställa om från fettförbränning till kolhydratförbränning. Pulsen blir högre eftersom kroppen också långsamt drabbas av mjölksyra. Att träna med något högre puls gör du genom intervallträning. Det finns olika former av intervallträning, bland annat fartlek. Fartlek är en intervallform där du växlar mellan att springa i högt tempo och något lägre tempo. Intervallerna är också en kombination av korta och långa intervaller. Fartlek är vad det låter som: en lekfull intervallträning.

- Öka farten fram till något du ser (vägskylt / rondell / butik / djur osv)
- Accelerera till musik (vid refrängen eller när musiken blir snabbare)
- Accelerera när du märker att ditt tempo sjunker lite (så kolla klockan)

Tema för månad 3: tempolöpning (TL)

Tempolöpning är en träningsform där du springer några längre block i ett något snabbare tempo. När du springer i det tempot ökar både fett- och kolhydratförbränningen i kroppen. Tempolöpningar är inte bara fysiskt stimulerande utan också mentalt. Detta är relativt tuffa träningspass eftersom du måste accelerera under längre tidsperioder. Spring tempoloppet i ett krävande tempo som du klarar av att hålla under t.ex. under en timme. Tempoloppet genomförs bäst i zon 2 / zon 3.