

# TRÄNINGSSHEMA

Halvmaraton för nybörjare

Träna under 12 veckor inför ett halvmaraton.

Du kan nå ditt mål med 3 träningspass i veckan.

För att komma igång med det här schemat bör du ha erfarenhet av att springa minst 10 km.

## Training 1

Detta är lugna och korta uthållighetslöpningar. Det är grunden för din förberedelse inför halvmaraton. Om du tränar efter puls är zonen 1\*. I det här tempot ska du fortfarande kunna föra ett lugnt samtal.

## Training 2

Detta är träning där du förbättrar din grundhastighet. Den här träningen är extra viktig eftersom din puls ökar avsevärt efter 16 km under ett halvmaraton. Om du tränar efter puls är zonen 3\*. I det här tempot kan du inte föra ett samtal i annat än korta meningar och du blir en aning andfådd.

## Training 3

Det här är lång uthållighetslöpning. Varje vecka blir den lite längre så att kroppen vänjer sig vid belastningen från långdistanslöpning. De här träningspassen är grundläggande för att du ska klara ett halvmaraton. Om du tränar efter puls är det zon 1–2\*. I det här tempot kan du fortfarande föra ett lugnt samtal.

Läs om pulszoner (Z1, Z2, Z3...) i förklaringarna på sidan 2.

Förklarande symboler

 Total tid  
 Löpning  
 Gång  
 Uppprepningar

| TRÄNING  | 1                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          |  |  incl →    |  |
| Vecka 1  | 30 min Z1                                                                           | 30 min Z1 4 min Z3 1 min 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 2  | 35 min Z1                                                                           | 35 min Z1 5 min Z3 1 min 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 3  | 40 min Z1                                                                           | 40 min Z1 6 min Z3 1 min 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 4  | 30 min Z1                                                                           | 30 min Z1 2 min Z3 1 min 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 45 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 5  | 35 min Z1                                                                           | 40 min Z1 5 min Z3 1 min 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 70 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 6  | 40 min Z1                                                                           | 45 min Z1 6 min Z3 1 min 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 80 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 7  | 45 min Z1                                                                           | 50 min Z1 7 min Z3 1 min 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 8  | 30 min Z1                                                                           | 30 min Z1 2 min Z3 1 min 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 75 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 9  | 35 min Z1                                                                           | 35 min Z1 4 min Z3 1 min 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 85 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 10 | 40 min Z1                                                                           | 40 min Z1 4 min Z3 1 min 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100 min Z1 / Z2                                                                       |
| Vecka 11 | 45 min Z1                                                                           | 45 min Z1 4 min Z3 1 min 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 75 min Z1 / Z2                                                                        |
| Vecka 12 | 30 min Z1                                                                           | 30 min Z1 / Z2 5 min Z2 1 min 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Halvmaraton                                                                           |

Är du redo för nästa utmaning?

Se alla löpscheman på [www.21run.com/blog/se/traeningsplaner](http://www.21run.com/blog/se/traeningsplaner)



# TRÄNINGSSHEMA

Halvmaraton för nybörjare

## Förklaring av löpscheman

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

## Förklaring av pulszoner

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenzzonen. Nachdem du einen Fitnesstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

| Zon | syfte                                         | Test andning / tal                                          | Procent av maxpuls | Idrottare med maxpuls på 180 |
|-----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|
| 1   | Förbättra grundkonditionen.                   | Lugnt och kontrollerat.<br>Lätt att tala.                   | < 75%              | < 135                        |
| 2   | Förbättra uthålligheten.                      | Snabb men kontrollerad andning.<br>Meningarna blir kortare. | 75-82%             | 135-148                      |
| 3   | Förbättra övergången från aerob till anaerob. | Snabb andning.<br>Korta meningar.                           | 82-88%             | 148-158                      |
| 4   | Förbättra det anaeroba systemet.              | Andfådd.<br>Kan bara säga enstaka ord.                      | 89-92%             | 158-166                      |
| 5   | Förbättra hastighet och effektivitet.         | Mycket andfådd.                                             | > 92%              | > 166                        |

### Pulszon 1

Lågintensiv träning för att förbättra den grundläggande uthålligheten. Energin produceras aerobt (med syre) och kommer huvudsakligen från fettförbränning. Löpare som precis har börjat träna kan göra störst framsteg i den här zonen.

### Pulszon 2

Medelhög intensitet för att utveckla den grundläggande uthålligheten och förbättra uthållighetsprestationer. Träning i den här zonen kallas också för tempoträning. Genom att träna i den här zonen klarar du de högre zonerna bättre.

### Pulszon 3

Intensiv uthållighetsträning strax under den anaeroba tröskeln, vilket är den punkt där kroppen börjar försuras. Dessa träningspass består ofta av intervaller med korta återhämningsperioder. På så vis kan du hålla ett högre tempo under längre tid.

### Pulszon 4

Träning med hög intensitet över den anaeroba tröskeln där kroppen långsamt börjar försuras. Energiproduktionen baseras nästan helt på kolhydratförbränning. Träna särskilt i zon 4 om målet är att öka tempot. Den här zonen är perfekt för korta intervallträningspass.

### Pulszon 5

Träning långt över den anaeroba tröskeln där du främst förbättrar den maximala syreupptagningsförmågan och laktattoleransen. I den här träningszonen kör du särskilt korta intervaller, t.ex. 10–30 sekunder. Pulsen ökar inte lika snabbt, fastän du springer i den mest intensiva zonen.

**Är du redo för nästa löpschema?**



[www.21run.com/blog/se/traeningsplaner](http://www.21run.com/blog/se/traeningsplaner)