

Träna i 12 veckor inför ditt första maraton!

Har du redan sprungit ett halvmaraton och vill satsa på ett helt maraton?

Med det här schemat kan du nå ditt mål med minst 3 träningspass per vecka!

Du hittar fler förklaringar om löpscheman, träningsformer och zoner (Z1 till Z5) i förklaringarna på sidorna 2 och 3.

Förklarande symboler

 Total tid
 Löpning
 Gång
 Upprepningar

TRÄNING	1				2				3				4			
	 inkl →				 inkl →						 inkl →					
Vecka 1	60 min Z1	-	-	-	50 min Z1	-	-	-	18 km Z1 / Z2		45 min Z1	20 sek Z5	1 min	5		
Vecka 2	70 min Z1	-	-	-	50 min Z1	-	-	-	20 km Z1 / Z2		45 min Z1	30 sek Z5	1 min	4		
Vecka 3	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	-	-	-	22 km Z1 / Z2		50 min Z1	20 sek Z5	1 min	6		
Vecka 4	45 min Z1	-	-	-	40 min Z1	-	-	-	16 km Z1 / Z2		50 min Z1	15 sek Z5	1 min	8		
Vecka 5	65 min Z1	-	-	-	50 min Z1	1 min Z3	1 min	8	24 km Z1		45 min Z1	-	-	-		
Vecka 6	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	2 min Z3	1 min	6	26 km Z1		45 min Z1	-	-	-		
Vecka 7	85 min Z1	-	-	-	60 min Z1	3 min Z3	1 min	5	28 km Z1		50 min Z1	-	-	-		
Vecka 8	60 min Z1	-	-	-	60 min Z1	4 min Z3	1 min	4	18 km Z1		50 min Z1	-	-	-		
Vecka 9	70 min Z1	5 min Z2	3 min	3	50 min Z1	-	-	-	30 km Z1 / max. 165 min		45 min Z1	30 sek Z5	1 min	5		
Vecka 10	80 min Z1	7 min Z2	4 min	3	50 min Z1	-	-	-	32 km Z1 / max. 180 min		45 min Z1	30 sek Z5	1 min	7		
Vecka 11	60 min Z1	5 min Z2	3 min	2	40 min Z1	-	-	-	16 km Z1		40 min Z1	30 sek Z5	1 min	5		
Vecka 12	45 min Z1	3 min Z2	2 min	2	30 min Z1	20 sek Z3	1 min	3	Maraton		Ledig dag					

Är du redo för nästa utmaning? www.21run.com/blog/se/traeningsplaner



Förklaring av löpscheman

Varje träningspass inleds med en kort uppvärmning på cirka 5–10 minuter. Om det står 40 minuters löpning i programmet ingår alltså 5–10 minuters uppvärmning för att värma upp och mjuka upp musklerna. Helst ska du även jogga ner i 5 minuter efter träningspasset, eventuellt med lite stretchövningar. Detta sänker pulsen och förbättrar din rörlighet.

Training 1: uthållighetslöpning

En lugn uthållighetslöpning i låg pulszone 1*. Från och med vecka 9 tillkommer ett tempodistanspass med intervall i pulszone 2*. Du bestämmer själv när du vill köra intervallerna under din löpning.

Training 2: uthållighetslöpning eller intervall

Det här är ett uthållighets- och intervallpass* med 1 minuts återhämtning efter varje runda. Du kan springa intervallerna i ditt 10 km-tempo eller eventuellt lite snabbare, zon 3 till 4 kan vara lagom. Du bestämmer själv när du vill köra intervallerna under löpningen.

Training 3: lång uthållighetslöpning

Den långa uthållighetslöpningen i låg pulszone 1* är den viktigaste maratonträningen eftersom du bygger upp din grundkondition och uthållighet. Under de första 4 veckorna springer du ett medeldistanspass* där du varierar tempot efter eget tycke.

Training 4: valfritt

Detta är ett valfritt träningspass för dig som har möjlighet att träna 4 gånger i veckan. Det är ofta en lugn uthållighetsrunda med några korta accelerationer. Tanken är att du ska accelerera lite eftersom det gör dig till en bättre teknisk löpare, detta för att kroppen springer mer effektivt i en högre hastighet.

Träningsformer

Intervall

Under maratonloppet byggs tröttheten upp långsamt. Från 30 kilometer och framåt känner sig alla löpare lite tyngre eftersom kroppen växlar från att förbränna fett till att förbränna kolhydrater. Dessutom ökar pulsen eftersom kroppen också långsamt börjar försuras. Träning med lite högre puls görs genom intervallträning. Det finns olika typer av intervallträning, bland annat intensiva intervaller. Den här träningsmetoden innebär korta accelerationer på 10–60 sekunder i ett något snabbare tempo. Vid korta intervaller kan du fokusera på tekniken och blir en bättre löpare rent tekniskt. Du springer också smidigare när du ökar farten från ditt grundtempo.

Uthållighetslöpning med intervaller

Uthållighetslöpning, eller distanslöpning, är den viktigaste träningsformen inför ett maratonlopp. Du lär dig att springa i ett lugnt tempo. Du märker också att den långsamma upptrappningen gör det lättare att springa längre distanser. Ge kroppen gott om tid – en tumregel är att du kan öka belastningen med cirka 10 % varje vecka för att undvika skador. I det här träningsschemat innebär den växlande uthållighetslöpningen att du springer 9 minuter i grundtempo (zon 1) och 1 minut i ett något snabbare tempo (zon 2). Genom att dela upp träningen i block blir den mindre mentalt krävande och genom att öka farten från grundtempot blir löpningen smidigare. Du fortsätter att upprepa detta 10-minutersblock tills du når distansen i ditt träningschema. Vill du ha mer variation? Då kan du också välja 5 minuter lugnt / 1 minut acceleration eller någon annan variation.

Tempolöpning

Tempolöpning är en träningsform där du springer längre sträckor i ett något högre tempo. I det här tempot har kroppen en hög fett- och kolhydratförbränning. Tempolöpning är inte bara en fysisk utmaning utan också en mental. De här träningspassen är relativt tuffa eftersom du måste hålla tempot under en längre tid. Kör tempolöpningen i ett utmanande tempo som du klarar att upprätthålla i till exempel en timme. Tempolöpningen ska helst ske i zon 2–3.

**Är du redo för
nästa löpschema?**

www.21run.com/blog/se/traeningsplaner/



Forklaring af pulszoner

Att löpa efter puls sker med hjälp av pulszoner. När du har gjort ett konditionstest kan du enkelt räkna ut zonerna utifrån din maxpuls med hjälp av procentsatserna i tabellen nedan. Om du inte har någon pulsmätare kan du bestämma träningsintensiteten med andnings- och talteset. Ska du träna i zon 2 men märker att du blir andfådd? Då går du för fort fram och bör sänka tempot.

Zon	Syfte	Test andning / tal	Procent av maxpuls	Idrottare med maxpuls på 180
1	Förbättra grundkonditionen.	Lugnt och kontrollerat. Lätt att tala.	< 75%	< 135
2	Förbättra uthålligheten.	Snabb men kontrollerad andning. Meningarna blir kortare.	75-82%	135-148
3	Förbättra övergången från aerob till anaerob.	Snabb andning. Korta meningar.	82-88%	148-158
4	Förbättra det anaeroba systemet.	Andfådd. 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 intervallträningsspass.

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/

