

Träna i 12 veckor inför ditt snabbaste maraton!

Vill du förbättra ditt rekord på 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 →			
W 1	60 min Z1	-	-	-	50 min Z1	15 sek > 1 min	1 min	3 > 12	18 km Z1 / Z2	45 min Z1	20 sek Z5	1 min	5
W 2	70 min Z1	-	-	-	50 min Z1	15 sek > 2 min	1 min	3 > 6	20 km Z1 / Z2	45 min Z1	30 sek Z5	1 min	4
W 3	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	15 sek > 3 min	1 min	3 > 5	22 km Z1 / Z2	50 min Z1		1 min	6
W 4	45 min Z1	-	-	-	40 min Z1	15 sek > 1 min	1 min	3 > 10	16 km Z1 / Z2	50 min Z1	15 sek Z5	1 min	4
W 5	65 min Z1	-	-	-	50 min Z1	1>2>3>3>2>1 min	1 min	8	24 km Z1	45 min		-	3
W 6	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	6>5>4>3>2>1 min	1 min	6	26 km Z1	45 min		-	3
W 7	85 min Z1	-	-	-	60 min Z1	4>1>3>1>2>1>1>1 min	1 min	5	28 km Z1	50 min			-
W 8	60 min Z1	-	-	-	60 min Z1	1>2>3>2>1 min	1 min	2	18 km Z1	50 min Z1	10 min Z1 / Z2	-	5
W 9	70 min Z1	10 min Z2	3 min	3	50 min Z1	15 sek > 4 Min	1 min	3 > 4	30 km Z1 / max. 165 min	45 min Z1	30 sek Z5	1 min	5
W 10	80 min Z1	15 min Z2	4 min	3	50 min Z1	15 sek > 5 min	1 min	3 > 5	32 km Z1 / max. 180 min	45 min Z1	20 sek Z5	1 min	7
W 11	60 min Z1	10 min Z2	3 min	2	40 min Z1	15 sek > 3 min	1 min	3	16 km Z1	40 min Z1	15 sek Z5	1 min	4
W 12	45 min Z1	5 min Z2	2 min	2	30 min Z1	20 sek Z4	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: distanslöpning

En lugn distanslöpning i låg pulszone 1*. Från och med vecka 9 lägger du till en tempolöpning eller intervall i pulszone 2*. Du bestämmer själv när du vill lägga in intervallen under löppasset.

Training 2: intervall eller Fartlek

Detta är intervallträning eller fartlek med 1 minuts vilopaus mellan varje intervall.

Exempel 1: Under träningen i vecka 1 börjar du med några minuters lugn löpning, därefter gör du 3 x 15 sekunder i Z4/Z5, återgår till Z1 en stund och sedan 12 x 1 minut i Z3. *Exempel 2:* När du springer block på flera minuter i följd, som i vecka 8 (1 > 2 > 3 > 2 > 1 min), tar du 1 minuts vila efter varje block. Alltså: 1 minut löpning, 1 minut vila, 2 minuter löpning, 1 minut vila, 3 minuter löpning, 1 minut vila och så vidare. Du upprepar hela serien två gånger.

Training 3: långdistanslöpning

Långdistanslöpning i låg pulszone 1* är din viktigaste träning inför maraton eftersom du bygger upp din grundkondition och uthållighet. De första 4 veckorna gör du växlande löpning* där du själv varierar tempot efter eget tycke.

Training 4: valfritt

Ett valfritt pass om du har möjlighet att träna fyra gånger i veckan. Ofta är detta en lugn distanslöpning med några korta spurter eller en tempolöpning. Tanken är att du ska springa riktigt snabbt en stund för att förbättra din löpteknik. Kroppen springer nämligen mer effektivt vid högre hastigheter. Under vecka 5, 6, 7 och 8 växlar du mellan tempo i Z1 och Z2. Du kan variera intervallerna efter önskemål, till exempel 2 x 30 sekunder och 8 x 15 sekunder istället för 6 x 30 sekunder.

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 träningsschema. 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/

