

TRÄNA UPP TILL HALVMARATON

Träningsprogram för nybörjare

Uge	1. dag	2. dag	3. dag
1	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 3 km fartlek + 2 km nerjogg
2	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 3 km fartlek + 2 km nerjogg
3	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 km fartlek + 2 km nerjogg
4	1 km rask promenad + 1,5 km långsam löpning + 4 km jämnt lopp + 1,5 km långsam löpning	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 3 x 1500 m int. (paus 2,5 min.) + 2 km nerjogg
5	1 km rask promenad + 1,5 km långsam löpning + 5 km jämnt lopp + 1,5 km långsam löpning	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 7 x 2000 m int. (paus 4 min.) + 2 km nerjogg
6	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km jämnt lopp + 1,5 km långsam löpning	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 6 x 1000 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg
7	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 6 km jämnt lopp + 1,5 km långsam löpning	1 km rask promenad + 9 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 5 km tempotur + 2 km nerjogg
8	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 2 x 2000 m int. + 1 x 1500 m int. + 1 x 1000 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg
9	1 km rask promenad + 12 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 x 2000 m int. (paus 3 min.) + 3 km nerjogg
10	1 km rask promenad + 14 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 8 km progressivt lopp + 2 km nerjogg
11	1 km rask promenad + 14 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 3 x 3000 m int. (paus 4 min.) + 3 km nerjogg
12	1 km rask promenad + 15 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 3 x 3 km int. (paus 4 min.) + 3 km nerjogg
13	1 km rask promenad + 15 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 8 x 1000 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
14	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 4 x 1500 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
15	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	Promenad	Halvmaraton (kom ihåg opvarmning och nerjogg)

