ett super

TRÄNA UPP TILL HALVMARATON

Träningsprogram för erfarna

Vecka	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag	5. dag
1	1 km rask promenad + 12-14 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 6 km fartlek + 3 km nerjogg	60 min. rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 3 x 2000 m int. (paus 3 min.) + 3 km nerjogg
2	1 km rask promenad + 12-14 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 6 km fartlek + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 2 x 3000 m int. + 1 x 2000 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
3	1 km rask promenad + 12-14 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 6 km jämnt lopp + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 5 x 1600 m int. (paus 2min.) + 3 km nerjogg
4	1 km rask promenad + 14-15 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning +1000m-2000m-3000m-10 00m-800m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
5	1 km rask promenad + 14-15 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 7 km progressivt lopp + 3 km långsam löpning	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 4 x 2000 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
6	1 km rask promenad + 14 -15km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 8 km fartlek + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 3 x 3000 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg
7	1 km rask promenad + 15-16 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 7 km tempoløb + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 6 x 1000 m int. + 4 x 600 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
8	1 km rask promenad + 15-16 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 8 km progressivt lopp + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 3 x 3000 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg
9	1 km rask promenad + 16-18 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 8 km fartlek + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 4 x 2000 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
10	1 km rask promenad + 16-18 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 2 x 4000 int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 5 x 1600 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
11	1 km rask promenad + 16-18 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 10 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 5 x 1200 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 8 km tempoløb + 3 km nerjogg
12	1 km rask promenad + 16-18 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m joggg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 2 x 4000 int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 6 x 1200 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
13	1 km rask promenad + 16 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 8 km progressivt lopp + 3 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 3 x 3000 m int. (paus 2 min.) + 2 km nerjogg
14	1 km rask promenad + 14 km långsam löpning + 1 km rask promenad	Gåtur	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 7 km jämnt lopp + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg) + 2 km långsam löpning	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 4 x 1600 m int. (paus 2 min.) + 3 km nerjogg
15	1 km rask promenad + 8 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 5 x 100 m kontrollerad, men inte sprint (paus 100 m jogg)	Promenad	**Halvmarathon** (kom ihåg uppvarmning och nerjogg)

EVENTYR SPORT