

# MINI-TRÄNINGSPROGRAM FJÄLLMARATON (4 VECKOR)



Välkommen till detta mini-träningsprogram inför fjällmaraton, särskilt framtaget för att snabbt och effektivt förbereda dig inför pårestningarna under just en fjällmara. Medan det här 4-veckorprogrammet inte bör ersätta ett komplett program som löper under en längre tid så funkar det utmärkt som ett träningsblock under senkvintern eller våren eller mer som en "tune up"-period under sommaren, när loppet är några veckor bort efter programmets slut. Det har designats för att bygga styrka och uthållighet under tre intensiva veckor, följt av en återhämningsvecka för att låta kroppen ta till sig träningen och få ut maximal effekt. OBS: programmet innehåller inte en nedtrappning och bör inte ses som ett komplett program inför ett lopp.

Notera att programmet passar för alla fjällmaraton (inte bara "originalet" KIA Fjällmaraton i Åre) samt Höga Kusten 43k, så pick a winner!

## BESKRIVNING AV OLIKA PASS

**Distanspass** - Distanspass utgör stommen i hela din träning, och är vad majoriteten av dina pass kommer att handla om. Distanspass är lugna, sköna pass i bekväm fart - så bekväm att du med lätthet kan föra en dialog med en löparkompis samtidigt utan att stänka särskilt mycket alls. I det klassiska pulszonsystemet med 5 zoner hamnar distanspass i zon 1 och 2.

**Långpass** - Långpasset är, enkelt uttryckt, långa distanspass. Vad som utgör ett långpass beror på hur din nuvarande träning ser ut och vad ditt mål är. För somliga är veckans långpass 15 km, för andra 35 km. Långpasset checkar av en stor del av veckans lugna löpvolymer, främjar vidare konditionsutveckling och - kanske viktigast av allt - stärker din mentala kapacitet.

**Tröskelpass** - Dessa pass utförs med hårdare ansträngningsgrad och i jämn fart. Kontrollerad hård ansträngning är en bra beskrivning, och här ska du springa på i snabbare tempo - men inte så snabbt att du går över gränsen, drar på dig för mycket mjölksyra och behöver sakta ned. Andhämtningen är tung och att prata är ansträngande men inte omöjligt.

**Intervallpass** - Intervallpassen är passen där du trycker på ordentligt och får känna på mjölksyra som mest. Dessa pass utförs av x antal repetitioner av hård ansträngning, med lågintensiv återhämtning däremellan. För den aktiva återhämtningen mellan de hårda intervallerna rekommenderar vi lugn jogging.

**Backpass** - För alla backpass (om inget annat anges) gäller att du anstränger dig ordentligt på vägen upp MEN undviker att ge allt och springa så snabbt du bara kan från start. Nyckeln till framgång här är att kunna upprätthålla samma ansträngningsgrad under hela passet - från den första repetitionen till den sista. Backpass utförs bäst i backar som inte är så branta att det inte går att springa uppför dem ens, men där lutningen är tillräcklig för att du ska känna låren bränna uppe på toppen. Om distansen angiven för dagen i träningsprogrammet överstiger vad du samlar ihop på backpasset inklusive uppvärmning och nedvarvning så kan du lägga till lugna distanskilometer tills du har nått dagens kvot.

**Notera:** Vi rekommenderar att du försöker att springa alla dina helgpas på stig i kuperad terräng (efter bästa förmåga).

## VECKOÖVERSIKT

### BAS

VECKA	VOLYM	LÅNGPASS
1	51 km	20 km
2	55 km	22 km
3	61 km	25 km
4	35 km	15 km

### MEDEL

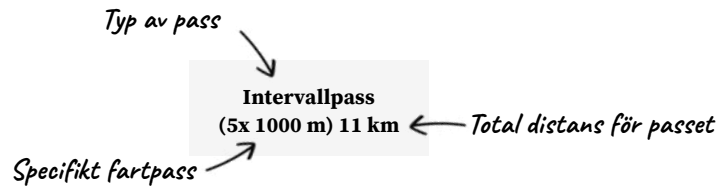
VECKA	VOLYM	LÅNGPASS
1	64 km	20 km
2	70 km	22 km
3	74 km	25 km
4	45 km	15 km

### AVANCERAT

VECKA	VOLYM	LÅNGPASS
1	81 km	25 km
2	84 km	28 km
3	89 km	30 km
4	55 km	15 km

## SÅ HÄR LÄSER DU PROGRAMMET

Överlag bör programmet framstå som lättförståeligt. Varje vecka innehåller en plan dag för dag med vilka pass som ska utföras när och vilken distans som det handlar om. Med avseende på tröskelpass, intervallpass och backpass framgår detaljerna i enlighet med vad som visas nedan. Det specifika passet indikeras alltid med (\*) följt av ungefärlig totaldistans, vilken innehåller uppvärmning och nedvarvning.



**Gillar du vad du ser och söker ett mer komplett program?** Kolla då in vårt fullständiga träningsprogram inför [en fjällmara här](#) - 26 veckor inklusive planering dag-för-dag, veckovolym mål och nedtrappningsplan, samt allt annat som du behöver för att träna rätt och vara ditt starkaste jag när startskottet går.

## SPECIFIKA FARTPASS

**Tröskel 10 km** - 10 km tröskelfart

**5x 1000 m-intervaller** - 5x 1000 m med 400 m aktiv återhämtning däremellan

**5x 2000 m-intervaller** - 5x 2000 m med 500 m aktiv återhämtning däremellan

**10x 30 sek backintervaller** - 10x 30 sek uppför, jogga tillbaka ner

**10x 1 min backintervaller** - 10x 1 min uppför, jogga tillbaka ner

**15x 1 min backintervaller** - 15x 1 min uppför, jogga tillbaka ner

**2x (8x 1 min) backintervaller** - 2 set med 8x 1 min uppför, jogga tillbaka ner, med 1 km lugn distansfart däremellan

**2x (10x 1 min) backintervaller** - 2 set med 10x 1 min uppför, jogga tillbaka ner, med 1 km lugn distansfart däremellan

**3x 10 min tröskel + 10x 30 sek backintervaller** - 3x 10 min tröskel med 3 min lugn distansfart mellan, följt av 10 min lugn distansfart, och därefter 10x 30 sek uppför, jogga tillbaka ner

**Notera:** inkludera alltid 2 km uppvärmning och 2 km nedvarvning i samband med alla tröskel-, intervall- och backpass.

# FJÄLLMARATON - BAS

Innan du påbörjar detta program rekommenderar vi att du är bekväm med att springa ca 40-50 km per vecka.



VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKO-VOLYM
1	Vilodag	Distanspass 10 km	Backpass (10x 30 sek) 6 km	Distanspass 5 km	Vilodag	Långpass 20 km	Distanspass 10 km	51 km
2	Vilodag	Distanspass 10 km	Backpass (10x 1 min) 8 km	Distanspass 5 km	Vilodag	Långpass 22 km	Distanspass 10 km	55 km
3	Vilodag	Distanspass 10 km	Backpass (2x (8x 1 min)) 11 km	Distanspass 5 km	Vilodag	Långpass 25 km	Distanspass 10 km	61 km
4	Vilodag	Distanspass 5 km	Vilodag	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 15 km	Distanspass 5 km	35 km

# FJÄLLMARATON - MEDEL



Innan du påbörjar detta program rekommenderar vi att du är bekväm med att springa ca 50-60 km per vecka.

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKO-VOLYM
1	Vilodag	Backpass (10x 1 min) 8 km	Distanspass 12 km	Distanspass 12 km	Vilodag	Långpass 20 km	Distanspass 12 km	64 km
2	Vilodag	Backpass (15x 1 min) 10 km	Distanspass 10 km	Tröskelpass (Tröskel 10 km) 14 km	Vilodag	Långpass 22 km	Distanspass 14 km	70 km
3	Vilodag	Backpass (2x (10x 1 min)) 12 km	Distanspass 10 km	Intervallpass (5x 1000 m) 11 km	Vilodag	Långpass 25 km	Distanspass 16 km	74 km
4	Vilodag	Distanspass 10 km	Vilodag	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 15 km	Distanspass 10 km	45 km

# FJÄLLMARATON - AVANCERAT

Innan du påbörjar detta program rekommenderar vi att du är bekväm med att springa ca 70-80 km per vecka.

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKO-VOLYM
1	Vilodag	Backpass (15x 1 min) 10 km	Distanspass 15 km	Intervallpass (5x 2000 m) 16 km	Vilodag	Långpass 25 km	Distanspass 15 km	81 km
2	Vilodag	Backpass (2x (10x 1 min)) 12 km	Distanspass 15 km	Tröskelpass (Tröskel 10 km) 14 km	Vilodag	Långpass 28 km	Distanspass 15 km	84 km
3	Vilodag	Backpass (15x 1 min) 10 km	Distanspass 15 km	Intervall + backpass (3x 10 min + 10x 30 sek) 14 km	Vilodag	Långpass 30 km	Distanspass 20 km	89 km
4	Vilodag	Distanspass 10 km	Distanspass 10 km	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 15 km	Distanspass 10 km	55 km

**Friskrivning:** Detta träningsprogram ska inte ses som ett substitut för några medicinska råd eller övervakning av din personliga läkare. All applicering av rekommendationerna häri sker på din egen risk. Konsultera alltid din läkare eller annan sjukvårdspersonal innan du påbörjar detta eller ett annat träningsprogram. Materialet i detta träningsprogram tillhandahålls enbart i undervisande, instruerande syfte och kan inte garantera resultat.