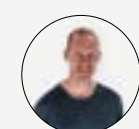


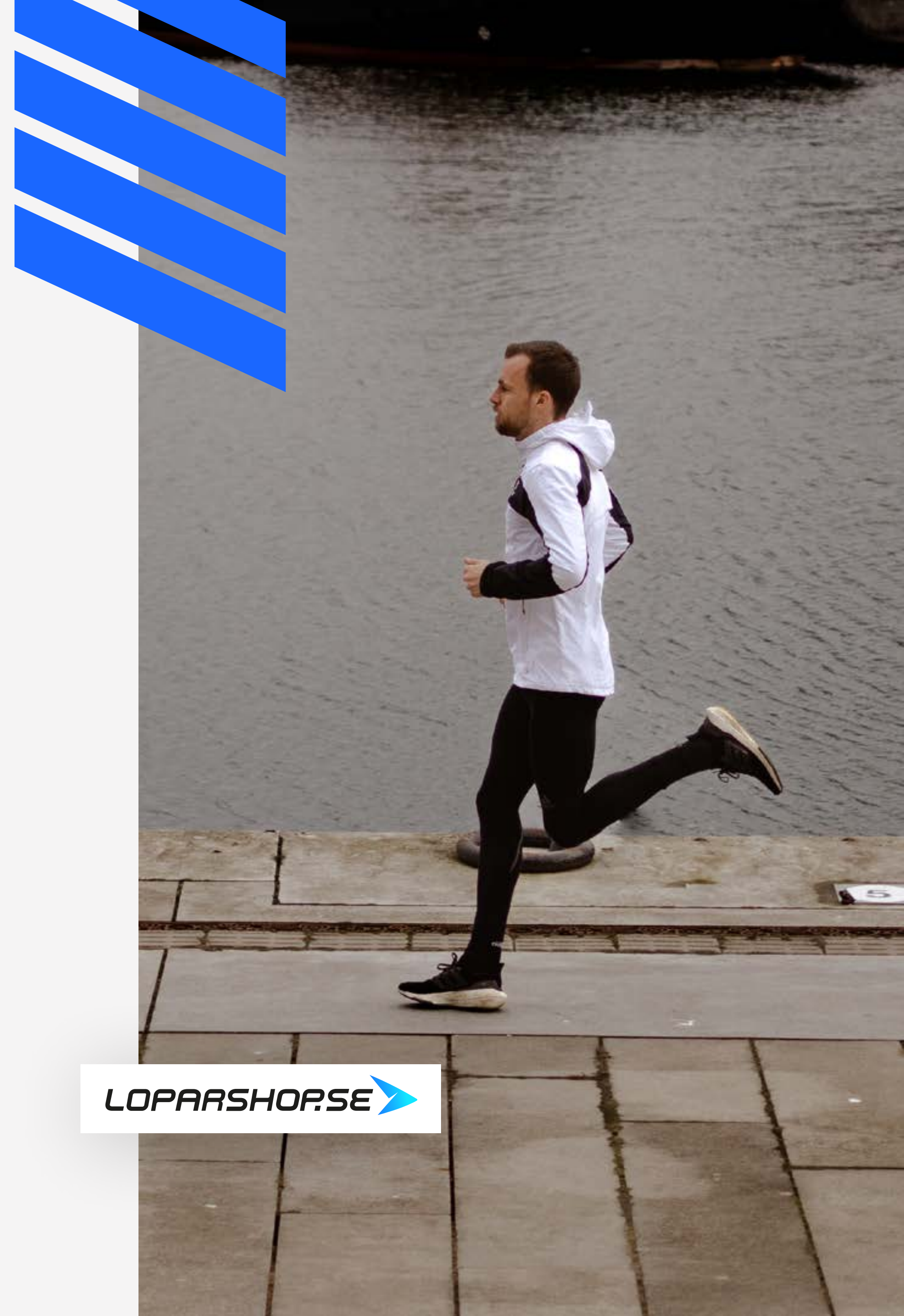
LÖPPROGRAM

Halvmarathon 1 timme 30 min.



av Max Boderskov
LöparXpert

LOPARSHORSE 



Vad krävs för att springa ett halvmarathon?

Oavsett om springer ett halvmarathon på 90, 105 eller 120 minuter, så råder det ingen tvekan om att halvmarathon går in under långdistansskategorin. Med det sagt så är det fortfarande stor skillnad på om du ska vara aktiv i 1,5 eller 2 timmar.

Rent grundläggande är det så att ju längre tid du ska springa, desto lägre intensitet kan du hålla. Dessutom hänger det samman så här, ju mer du löptränar, desto bättre blir din kropp på att hantera högre intensitet i längre tid.

Som nybörjare är det en riktigt bra idé att ha en lite ödmjuk inställning till ditt

först halvmarathonlopp – starta hellre lite försiktigt. Det ger en betydligt bättre löpupplevelse och du kan definitivt "hämta in förlorad tid" senare under loppet, om du har överskott för att öka tempot.



Hur man följer de pågående programmen

Självklart är det viktigt att de enskilda löppassen genomförs korrekt om du ska få önskad nytta. För att få det finns det tre punkter som vi bara behöver komma runt.

1. Intensitet och träningszoner

Intensiteten för de individuella Träningspassen definieras utifrån träningszoner. Fördelen med att använda zoner i programmet är att du kan använda dina egna träningszoner, och därför får rätt nytta av varje Träningspass, oavsett vilken nivå du befinner dig på.

2. Uppvärmning

Uppvärmning är viktig; både för att minimera skaderisker samt för att få bra nytta av träningen. I programmen definieras på flera ställen endast en total tid för uppvärmning, men ingen intensitet. Det här handlar om uppvärmningen för att du ska känna

dig redo för efterdyningarna av ditt Träningspass.

Det blir därför skillnad på hur intensiv uppvärmningen ska vara, beroende på vad du behöver efteråt; om det står en sprint på programmet måste uppvärmningen vara "noggrannare" än om man ska springa långa intervaller eller en temporunda.

En allmän princip du kan försöka följa är att bygga upp uppvärmningen gradvis från låg intensitet, och slutar med den höga intensitetsnivån du har som mål. Dessutom kan det finnas individuella skillnader i hur mycket uppvärmning du tror behövs in-

nan du känner dig redo – därför är det upp till dig hur uppvärmningen är uppbyggd. De flesta löpare behöver dock minst 5-15 minuters uppvärmning innan de gör sig redo för högintensiv löpning.

3. Förnuft

Det kan låta banalt, men desto mindre är det kanske den viktigaste av alla punkter! Som nämnts tidigare har vi alla olika utgångspunkter, så det är mycket viktigt att du har sunt förnuft när du implementerar programmet. Om du inte har sprungit intervaller under de senaste 10 åren, sprint inte allt du kan första gången det finns intervaller på pro-

grammet. Börja hellre försiktigt och bygg upp det gradvis. Du ska nog få en fin avkastning ändå, och risken att få en skada är mycket mindre.

Sunt förnuft gäller förstås även i samband med själva valet av träningsprogram – var realistisk och ärlig mot dig själv när du bestämmer dig för vilket program du vill följa – både vad gäller ditt nuvarande träningskondition, och hur mycket tid du kan/kommer att lägga ner på sprang varje vecka. I slutändan ger det en mycket bättre träningsbana och en bättre löpupplevelse!

Så hittar du dina träningszoner

Är du osäker på var dina träningszoner ligger? Oroa dig inte! Vi har gjort ett schema som guidar dig till hur du hittar dina zoner.



Zon 1	Zon 2	Zon 3	Zon 4	Zon 5
<p>I denna zon ska du kunna äta. Din andning ska vara lugn och med väldigt låg intensitet.</p> <p>Det är i den här zonen du förbränner fett.</p> <p>Din puls får inte överstiga ca. 65% av din maxpuls.</p>	<p>I denna zon får du inte bli mer anfådd under löpturen. Med andra ord: Du ska inte få kraftigare/tyngre andning för varje kilometer du springer.</p> <p>Benen får gärna bli trötta på vägen.</p> <p>Det ska kännas lätt och du ska ha ett ordentligt överskott under hela löpturen.</p> <p>Du får inte överstiga din första tröskel (VT1), vilket passar med ca. 65-75% av din maxpuls i belastning.</p>	<p>Nu är vi uppe i tempolöpning. Här får man gärna vara anfådd, men din andning ska fortfarande vara under kontroll.</p> <p>Du får inte överstiga din andra tröskel (VT2), vilket passar med ca. 75-90% av din maxpuls.</p>	<p>Nu är vi uppe på att springa intervaller, så intensiteten är hög. zonen används ofta till längre intervaller på 3-5 minuter.</p> <p>I denna zon är det hårt och din andning kommer att vara kraftig.</p> <p>I den här zonen kommer du att befinna dig i området VT2 till vVO2max, vilket motsvarar ca. 90-95% av din maxpuls.</p>	<p>Nu är vi helt i topp och intensiteten är som högst.</p> <p>Andningen är väldigt kraftig och ditt syreupptag är maximalt.</p> <p>I den här zonen ligger du i området från vVO2max och uppåt, vilket motsvarar ca. 95-100% av din maxpuls.</p>

Är du tveksam i zon 1 och 2? Så spring långsammare än du tror

KOM IHÅG

Detta är bara en guide. Om du vill vara helt säker på var dina zoner ligger, läs vår djupgående artikel.

[LÄS ARTIKEL OM TRÄNINGSZONER](#)

Here you go. Kick ass.

Vecka 1-8

Träningspass

	1	2	3	4	5	6	7	8
Träning 1	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 45 min.	Zon 1-2 i 45 min.
Träning 2	Uppvärmning i 20 min. 20x30 sek. i Zon 4 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 25 min.	Uppvärmning i 20 min. 25x30 sek. i Zon 4 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 25 min.	Uppvärmning i 20 min. 30x30 sek. i Zon 4 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 25 min.	Uppvärmning i 25 min. 15x30 sek. i Zon 5 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 25 min.	Uppvärmning i 25 min. 20x30 sek. i Zon 5 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 30 min.	Uppvärmning i 25 min. 25x30 sek. i Zon 5 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 30 min.	Uppvärmning i 25 min. 20x45 sek. i Zon 4-5 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 20 min.	Uppvärmning i 25 min. 20x45 sek. i Zon 4-5 (15 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 20 min.
Träning 3	Zon 1-2 i 25 min.	Zon 1-2 i 25 min.	Zon 1-2 i 25 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.
Träning 4	Zon 1-2 i 50 min.	Zon 1-2 i 50 min.	Zon 1-2 i 55 min.	Zon 1-2 i 55 min.	Zon 1-2 i 60 min.	Zon 1-2 i 60 min.	Zon 1-2 i 65 min.	Zon 1-2 i 65 min.
Träning 5	Zon 1-2 i 25 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 30 min.	Zon 1-2 i 35 min.
Träning 6	Zon 1 i 10 min. Zon 2 i 5 min. 6x15 sek. i Zon 4 (8 min. paus i Zon 2)	Zon 1 i 10 min. Zon 2 i 10 min. 6x15 sek. i Zon 4-5 (8 min. paus i Zon 2)	Zon 1 i 10 min. Zon 2 i 15 min. 6x15 sek. i Zon 5 (8 min. paus i Zon 2)	Zon 1 i 10 min. Zon 2 i 15 min. 7x15 sek. i Zon 5 (8 min. paus i Zon 2)	Uppvärmning i 15 min. 6x5 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 5 min.	Uppvärmning i 15 min. 6x5 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 10 min.	Uppvärmning i 15 min. 6x5 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 10 min.	Uppvärmning i 15 min. 7x5 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 5 min.

Vecka 9-16

Träningspass

	9	10	11	12	13	14	15	16
Träning 1	Zon 1-2 i 50 min.	Zon 1-2 i 50 min.	Zon 1-2 i 55 min.	Zon 1-2 i 55 min.	Zon 1-2 i 60 min.	Zon 1-2 i 60 min.	Zon 1-2 i 60 min.	Zon 1-2 i 40 min.
Träning 2	Uppvärmning i 20 min. 16x1 min. i Zon 4-5 (30 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 20 min.	Uppvärmning i 20 min. 16x1 min. i Zon 4-5 (30 sek. paus däremellan) Zon 1-2 i 20 min.	Uppvärmning i 20 min. 4x4 min. i Zon 4 (3 min. paus däremellan) Zon 1-2 i 20 min.	Uppvärmning i 20 min. 5x4 min. i Zon 4 (3 min. paus däremellan) Zon 1-2 i 20 min.	Uppvärmning i 20 min. 3x10 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 15 min.	Uppvärmning i 20 min. 2x20 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 20 min.	Uppvärmning i 20 min. Zon 3 i 30 min. Zon 2 i 25 min.	Uppvärmning i 15 min. 4x3 min. i HM-tempo (5 min. paus däremellan) Zon 1-2 i 15 min.
Träning 3	Zon 1-2 i 35 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 45 min.	Zon 1-2 i 30 min.
Träning 4	Zon 1-2 i 65 min.	Zon 1-2 i 65 min.	Zon 1-2 i 70 min.	Zon 1-2 i 75 min.	Zon 1-2 i 80 min.	Zon 1-2 i 80 min.	Zon 1-2 i 55 min.	Zon 1-2 i 30 min.
Träning 5	Zon 1-2 i 35 min.	Zon 1-2 i 35 min.	Zon 1-2 i 35 min.	Zon 1-2 i 35 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 40 min.	Zon 1-2 i 35 min.	Zon 1-2 i 20 min.
Träning 6	Uppvärmning i 15 min. 7x5 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 5 min.	Uppvärmning i 15 min. 5x7 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 5 min.	Uppvärmning i 15 min. 5x7 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 5 min.	Uppvärmning i 20 min. 3x15 min. i Zon 3 (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1 i 20 min.	Uppvärmning i 25 min. Zon 3 i 30 min. Zon 2 i 5 min. Zon 4 i 15 min. Zon 1 i 25 min.	Zon 1 i 20 min. Zon 2 i 20 min. 2x20 sek. i HM-tempo (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 15 min.	Zon 1 i 20 min. Zon 2 i 15 min. 2x20 sek. i HM-tempo (5 min. paus däremellan i Zon 2) Zon 1-2 i 10 min.	Halvmarathon på 1 timme och 30 min.