



# 12-veckors träningsprogram för medelavancerade löpare

Nästan alla kan genomföra ett halvmaraton. Det är dock inte alla som kan springa ett halvmaraton, och må bra efteråt.

Det medelavancerade programmet är riktat till dem som redan kan springa 5 kilometer utan problem. Det är utformat för att du ska springa tre gånger i veckan.

Planen är att långsamt öka antalet kilometer i den långa löpningen för att nå 15 kilometer i rad. Om du kan springa 15 kilometer på egen hand kan du också göra det med en nummerlapp på magen och publikens jubel omkring dig.

## Bra råd

- Spring i vanliga löparskor så mycket som möjligt, spara eventuella kolfiberskor till tävlingen (om du har kolfiberskor ska de förstås testas på några löprundor innan själva loppet. Men undvik dem så långt det är möjligt som dina vardagslöparskor).

- Träningsplanen för nybörjare och medellöpare är satt på tre löpdagar, medans det avancerade programmet har fyra dagar. Du kan alltid flytta runt dagarna, men du bör inte ha två tuffa dagar i rad. Du måste också se till att du återhämtar dig tillräckligt. Med andra ord, kom ihåg att ta en dag ledigt mellan löpningarna.

- Tempo. Var realistisk med ditt halvmaratonmål. Om du aldrig har sprungit förut, försök att testa dig själv. Om du har en GPS-klocka, se hur lång tid det tar att springa 3 kilometer i ett "høgt" tempo – alltså där du kan bli lite andfådd.

## Om beräkningar

- Intervaller ingår för att hjälpa dig att vänja dig vid ditt halvmaratontempo.

- Om du vill prova ett snabbare tempo för att se om du kan springa snabbare, försök att dela upp det i mindre delar än vad som står i programmet och spring cirka 3-5 sekunder snabbare per kilometer.

- Du kan köpa många olika prylar och saker, men löpning är en enkel sport med låg utrustningsnivå. Vi kan dock rekommendera en GPS-klocka för att hålla koll på distans och, till viss del, tempo. Tänk på att du kan lära din kropp att hålla ett visst tempo inom din kapacitet.

## Hur man läser programmet

Många löpdagar är listade med ett antal kilometer i "lätt tempo". Här springer du i ett tempo, där du kan kontrollera din andning och hålla en jämn hjärtfrekvens, som du kan hålla genom hela träningen.

På andra dagar är ett antal kilometer satta för att du ska springa i ett något snabbare halvmaratontempo (se mer om tempo i beräkningssektionen). Till exempel kan det stå "10 km inklusive 5 km + 2 km i halvmaratontempo". I detta fall ska du springa totalt 10 km, varav 5 km och 2 km intervaller ingår i den totala träningen.

I detta exempel springer du 1-2 km som uppvärmning i ett lugnt och bekvämt tempo för att få igång kroppen. Sedan springer du 5 km i ditt något snabbare halvmaratontempo. Därefter tar du en 90-sekunders paus innan du springer 2 km i ditt halvmaratontempo. Avsluta slutligen din träning med 1-2 kilometer i ett långsammare tempo. Försök att hålla intervallernas tempo ganska konstant och håll samma eller något snabbare tempo i det sista intervallet.

Pausen mellan varje intervall är satt till 90 sekunder antingen i mycket avslappnad rörelse/promenad eller stående, beroende på vad som fungerar bäst för dig.

**Ta hand om dig och njut av dina framsteg - vi tror på dig.**



# Medelnivå

## VECKA 1

Måndag:  
Tisdag: 6 km (inkl. 2 x 1 km  
i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 9 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 2

Måndag:  
Tisdag: 6 km (inkl. 2 x 1 km  
+ 1 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 10 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 3

Måndag:  
Tisdag: 6 km (inkl. 2 km +  
1 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 10 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 4

Måndag:  
Tisdag: 7 km (inkl. 2 km  
+ 2 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 10 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 5

Måndag:  
Tisdag: 7 km (inkl. 2 km  
+ 2 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 12 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 6

Måndag:  
Tisdag: 8 km (inkl. 3 km  
+ 3 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 12 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 7

Måndag:  
Tisdag: 8 km (inkl. 3 km  
+ 3 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 14 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 8

Måndag:  
Tisdag: 8 km (inkl. 4 km  
+ 2 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 14 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 9

Måndag:  
Tisdag: 8 km (inkl. 4 km  
+ 2 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 16 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 10

Måndag:  
Tisdag: 9 km (inkl. 5 km  
+ 2 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 16 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## VECKA 11

Måndag:  
Tisdag: 9 km (inkl. 5 km  
+ 2 km i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag: 16 km. lugnt tempo.  
Söndag:

## RACEWEEK

Måndag:  
Tisdag: 6 km (inkl. 2 x 1 km  
i halvmaratonfart)  
Onsdag:  
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.  
Fredag:  
Lördag:  
Söndag: BROLOPPET!