



12-veckors träningsprogram för nybörjare

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

Nybörjarprogrammet är riktat till dig som klarar av att springa en kort löprunda, men det är inte något du gör regelbundet.

Du måste vara mycket försiktig när du börjar träna regelbundet. Se till att du lyssnar på din kropp och de signaler den skickar dig. Om du börjar få ont av träningen, ta en dag ledigt och spring lite kortare nästa gång du går ut. Du kan också varva löpning med promenad så att du långsamt vänjer dig vid att springa regelbundet.

Tanken är att du långsamt ska öka antalet kilometer för att klara av 15 kilometer i rad. Om du kan springa 15 kilometer på egen hand kan du också genomföra en halvmaratondistans med en nummerlapp på magen och publikens jubel som driver dig framåt.

Några värdefulla tips

- 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 "högt" tempo – alltså där du kan bli lite andfådd.

Om beräkningar

- Intervaller ingår för att hjälpa dig 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

Alla träningsdagar i nybörjarprogrammet är listade med löpning 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.

Om du vill inkludera intervaller för att öka ditt halvmaratontempo (tid per kilometer) kan du få inspiration och information i programmet för medelavancerade löpare. Börja alltid löpningen i ett lätt tempo för att värma upp och ta en 90-sekunders paus mellan intervallerna. Avsluta varje löpning med 1 eller 2 kilometer i lätt tempo.

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



Nybörjare

VECKA 1

Måndag:
Tisdag: 4 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 4 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 7 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 2

Måndag:
Tisdag: 5 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 8 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 3

Måndag:
Tisdag: 5 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 8 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 4

Måndag:
Tisdag: 6 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 10 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 5

Måndag:
Tisdag: 6 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 10 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 6

Måndag:
Tisdag: 7 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 11 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 7

Måndag:
Tisdag: 7 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 11 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 8

Måndag:
Tisdag: 8 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 13 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 9

Måndag:
Tisdag: 8 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 13 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 10

Måndag:
Tisdag: 10 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 14 km. lugnt tempo.
Söndag:

VECKA 11

Måndag:
Tisdag: 10 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag: 15 km. lugnt tempo.
Söndag:

RACEWEEK

Måndag:
Tisdag: 5 km. lugnt tempo.
Onsdag:
Torsdag: 5 km. lugnt tempo.
Fredag:
Lördag:
Söndag: BROLOPPET!