

Cookie- och Sekretesspolicy

iFORM

LOGGA IN BÖCKER OCH DVD BESTÄLL I FORM KUNDTJÄNST OM I FORM

SÖK

BLI SUPER-
PEPPAD
HÄR

LÖPNING VIKT TRÄNING RECEPT SKÖNHET TEST HÄLSA MÄT DIN RUNDA BLOGG I FORM-LOPPET PRENUMERERA

TRÄNINGSGUIDE

Dela 0



NIVÅ 2

Om du är van vid att springa 3-8 kilometer några gånger i veckan, och har gjort detta minst ett par månader, är nivå 2 i Halvmaratonskolan något för dig.

HALVMARATONSKOLAN - NIVÅ 2

Vem kan följa programmet?

Du som är van vid att springa några gånger i veckan och vanligtvis löper mellan 3 och 8 kilometer när du är ute. Du ska ha löptränat minst i ett par månader. Du löper dina rundor i ett någorlunda jämnt tempo.

Om du aldrig har löptränat tidigare eller om det var länge sedan du senast var igång, kan du med fördel börja på nivå 1 i programmet. Du hittar det genom att klicka [här](#).

Om du är van vid att träna minst tre gånger i veckan och inte räds intervaller och tempoträning kan du börja på nivå 3 i programmet. Du hittar det genom att klicka [här](#).

Kom igång direkt! [Få 2 nr av I FORM och löparutrustning för bara 49,90 kr](#)

Du får nya löpar- och träningstips i varje nummer.

Så ska du träna

Nivå 2 i Halvmaratonskolan tar utgångspunkt i att få dig att löpa lite längre rundor utan problem. Om några månader, när dina leder och senor har vant sig vid den ökade belastningen, fokuserar vi mer intensivt på ditt tempo så att du kan få upp farten. Du ska räkna med mellan 35 och 45 minuters träning tre gånger i veckan.

Målet med programmet är att du klarar av att löpa de 21,1 kilometrarna på max 3 timmar.

Dina utmaningar

Fokusera inte på antalet kilometer så att du löper längre, men drar ner på farten för att klara av det. Resultatet blir i så fall en sämre form. Om du vill bli en komplett löpare ska du följa programmet och verkligen gasa på när det står intervaller eller tempo på schemat. Det är lika viktigt som de längre rundorna.

Detta får du ut av ett halvmaraton

Träningen inför ett halvmaraton ger dig en fantastisk möjlighet att få en supergrundform och göra dig till en "riktig" löpare som klarar att löpa massvis med kilometer i ett visst tempo.

Du kommer uppleva att den varierande träningen är starkt motiverande och aldrig blir tråkig.

OBS!

Alla träningspass både inleds och avslutas med 5-10 minuters lätt löpning. Från vecka 22 i träningsprogrammet tränar du 4 gånger i veckan, men till att börja med kan du nöja dig med 3 pass per vecka.

Förkortningar som används i programmet:

LL = Lätt löpning (du kan föra ett samtal samtidigt).

HL = Hård löpning (du kan endast uttala enstaka ord samtidigt).

LYCKA TILL!

RELATERADE ARTIKLAR

Snart springer du en halvmaraton

Halvmaratonskolan – nivå 3

Löpprogram: Halvmara

Från 5 km till halvmaraton

Löpning - en effektiv fettförbrännare

Löpprogram för vältränade

Träningsprogram: Spring milen

Spring där det är svalt - i skogen

Bli snabbare på halvmaraton eller maraton

Program: Spring ett maraton

LÄS MER OM...

Exklusivt för prenumeranter

Kondition

Löpning

Träningsprogram



Minska ½ kg i veckan

Klar för beachen med I FORMs Kostdagbok

TESTA GRATIS



I FORM

MEST LÄSTA

NYTT



LÖPPROGRAM: HALVMARA

Få programmet som gör dig redo för en av de största ...

[Till programmet](#)

DETTA KRÄVER EN HALVMARATON AV DIG

Tillhör du de tiotusentals svenskar som regelbundet ...

Kom igång direkt! [Få 2 nr av I FORM och löparutrustning för bara 49,90 kr](#)

Du får nya löpar- och träningstips i varje nummer.

LÄGG TILL PROGRAMMET I TRÄNINGSGUIDEN

STÄNG ALLA

VECKA 1

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

7 min. uppvärmning
Lätt löpning

10 min. tempoträning
Håll ett hårt, men kontrollerat tempo, kring ditt bästa 5-km-tempo.

5 min. nerjogging

22 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

7 min. uppvärmning
Lätt löpning
24 min. intervallträning
6 x 2 min HL. 2 min LL mellan varje. Spring så att du kan säga enstaka ord.

5 min. nerjogging

36 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

5 min. uppvärmning
Lätt löpning
25 min. löpning i måttligt tempo
Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.
5 min. nerjogging

35 minuter totalt

VECKA 2

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

5 min. uppvärmning
Lätt löpning
12 min. tempoträning
Håll ett hårt, men kontrollerat tempo, kring ditt bästa 5-km-tempo.
5 min. nerjogging

22 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

7 min. uppvärmning
Lätt löpning
24 min. intervallträning
6 x 2 min HL. 2 min LL mellan varje. Spring så att du kan säga enstaka ord.

5 min. nerjogging

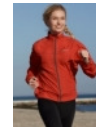
36 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

7 min. uppvärmning
Lätt löpning
30 min. löpning i måttligt tempo
30 min löpning Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.
5 min. nerjogging



[Läs mer](#)



SNART SPRINGER DU EN HALVMARA

Är du sugen på att testa den 21,1 km långa utmaningen ...

[Läs mer och få program](#)



BLI SNABBARE PÅ HALVMARA ELLER MARATON

Drömmer du om att löpa en snabb halvmaraton eller ett ...

[Till träningsprogrammet](#)



SKRIV IN DIG I HALVMARATONSKOLAN

Spring ditt första halvmaraton - eller snabbaste. Följ ...

[Det låter bra!](#)

ÄNNU MER I FORM...

VIP - EXTRA FÖR PRENUMERANTER



URSÄKTA RÖRAN, VI BYGGER OM...

Uppliver du konstiga saker på iform.se just nu? Det är inget konstigt med det!

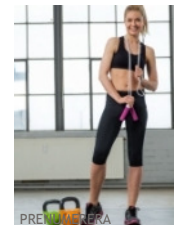
[Läs mer](#)



TRÄNINGSKLÄDER TILL DIG

Beställ 3 nr av I FORM för bara 99:50 kr så får du testvinnande sportbehå och tights SAMT en dagkräm med på köpet!

[Läs mer och beställ](#)



LÄS I FORM NR 12/2015 HÄR

Alla prenumeranter kan även läsa I FORM elektroniskt. Här på skärmen, på smartphone och på surfplatta.

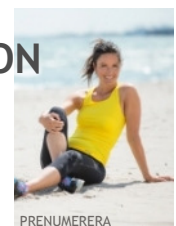
[Så enkelt är det](#)



SOMMARENS MOTIVATION

SOMMARSPECIAL: Träna i kläder från Kari Traa. Du får det snygga settet med 4 nr av I FORM för bara 149:50 kr.

[Beställ här](#)



GARANTERAD VIKTMINSKNING

42 minuter totalt

VECKA 3

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)7 min. uppvärmning
Lätt löpning15 min. tempoträning
Håll ett hårt, men kontrollerat tempo, kring ditt bästa 5-km-tempo.

5 min. nerjoggning

27 minuter totalt**Dag 2** (t ex tisdag)30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.**30 minuter totalt****Dag 3** (t ex torsdag)7 min. uppvärmning
Lätt löpning28 min. intervallträning
7 x 2 min HL. 2 min LL mellan varje. Spring så att du kan säga enstaka ord.

5 min. nerjoggning

40 minuter totalt**Dag 4** (t ex lördag)7 min. uppvärmning
Lätt löpning25 min. löpning i måttligt tempo
Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

5 min. nerjoggning

37 minuter totalt

VECKA 4

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)7 min. uppvärmning
Lätt löpning15 min. tempoträning
Spring hårt, omkring din bästa 5-km-hastighet.

5 min. nerjoggning

27 minuter totalt**Dag 2** (t ex tisdag)30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.**30 minuter totalt****Dag 3** (t ex torsdag)7 min. uppvärmning
Lätt löpning30 min. intervallträning
7 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje. Spring så hårt du kan under HL.

5 min. nerjoggning

42 minuter totalt**Dag 4** (t ex lördag)7 min. uppvärmning
Lätt löpning40 min. löpning i måttligt tempo
40 min löpning Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

5 min. nerjoggning

52 minuter totalt

VECKA 5

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

Glöm allt om att räkna kalorier och låt Kostdagboken göra jobbet åt dig. Det har aldrig varit ENKLARE att göra sig kvitt extrakil!

Testa GRATIS i 5 dagar

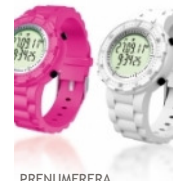


KOSTDAGBOKEN

MÖT DIN NYA TRÄNINGSKOMPIS

Säg hej till din personliga tränare och motivationskraft. Klockan på bilden blir din när du beställer 3 nr av I FORM.

[Läs mer](#)



PRENUMERERA

HUR SER DU PÅ KOLHYDRATER?

- Jag undviker dem så långt det bara går!
- Jag är mycket försiktig med dem
- Jag äter dem, men bara noggrant utvalda
- Jag äter jättemycket kolhydrater!
- Kolhydrater, vaddå?

DELTA

Total votes: 57

[Välj smarta kolhydrater](#)

SKRIV VAD DU TYCKER OCH VINN FINA SAKER

Berätta vad du tycker om I FORM så är du med i utlottningen av fina saker!

[Läs mer](#)



IFORM.SE

NYHETSBRIV

Få veckans bästa nyheter, ta del av erbjudanden, delta i tävlingar och mycket mer!

Förnamn: *

E-post: *

[ANMÄL DIG HÄR](#)



Bli den första bland dina vänner att gilla detta.



10 min. uppvärmning
Lätt löpning
15 min. tempoträning
Spring hårt, omkring din bästa 5-km-hastighet.
5 min. nerjogging

30 minuter totalt**Dag 2** (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt**Dag 3** (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
25 min. intervallträning
8 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje. Spring så hårt du kan under HL.
5 min. nerjogging

40 minuter totalt**Dag 4** (t ex lördag)

7 min. uppvärmning
Lätt löpning
35 min. löpning i måttligt tempo
35 min löpning Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.
5 min. nerjogging

47 minuter totalt

VECKA 6

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
25 min. tempoträning
2 x 10 min tempolöpn. Spring hårt, omkring din bästa 5-km-hastighet. Jogga 5 min mellan intervallerna.
5 min. nerjogging

40 minuter totalt**Dag 2** (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt**Dag 3** (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
25 min. intervallträning
8 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje. Spring så hårt du kan under HL.
5 min. nerjogging

40 minuter totalt**Dag 4** (t ex lördag)

7 min. uppvärmning
Lätt löpning
45 min. löpning i måttligt tempo
45 min löpning Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.
5 min. nerjogging

57 minuter totalt

VECKA 7

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
25 min. tempoträning
2 x 10 min tempolöpning. 5 min LL emellan. Spring hårt i tempolöpintervallerna, kring ditt bästa 5- kilometerstempo.

5 min. nerjogging

40 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
35 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 5 min LL. 4 x 250 meter HL. 2 min LL
emellan varje intervall.
5 min. nerjogging

50 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
30 min. löpning i måttligt tempo
30 min löpning. Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

40 minuter totalt

VECKA 8

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
25 min. tempoträning
2 x 10 min tempolöpning. 5 min LL emellan. Spring hårt i
tempolöpintervallerna, kring ditt bästa 5- kilometerstempo.
5 min. nerjogging

40 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
38 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 5 min LL. 5 x 250 meter HL. 2 min LL
emellan varje intervall.
5 min. nerjogging

53 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
45 min. löpning i måttligt tempo
45 min löpning. Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

55 minuter totalt

VECKA 9

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
15 min. tempoträning
15 min tempolöpning. Spring hårt, kring ditt bästa 5-
kilometerstempo.
5 min. nerjogging

30 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
21 min. intervallträning
4 x 400 meter HL. 5 min LL. 2 x 250 meter HL. 2 min LL
emellan varje intervall.
5 min. nerjogging

36 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
40 min. distans
5 km testlöpning. Spring hårt men kontrollerat. (Tiden är endast vägledande)

50 minuter totalt

VECKA 10

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
26 min. intervallträning
2 x 8 min tempolöp. 5 min LL emellan. Spring hårt i
tempolöpingintervallerna, kring din bästa 5-km-tid.
5 min. nerjogging

41 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
23 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall. (Tiden är
endast vägledande)
5 min. lätt löpning

15 min. intervallträning
5 x 250 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall. Tiden är
endast vägledande
5 min. nerjogging

58 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

5 min. uppvärmning
Lätt löpning
45 min. löpning i lugnt tempo
Håll ett jämnt tempo, som känns behagligt.
5 min. nerjogging

55 minuter totalt

VECKA 11

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning
34 min. intervallträning
2 x 12 min tempolöp. 5 min LL emellan. Spring hårt i
tempolöpingintervallerna, kring din bästa 5-km-tid.
5 min. nerjogging

49 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning

24 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall. Tiden är endast vägledande.
5 min. lätt löpning

26 min. intervallträning
8 x 250 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall. Tiden är endast vägledande
5 min. nerjogging

70 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning

50 min. löpning i måttligt tempo
Håll ett jämnt tempo, som känns behagligt.
5 min. nerjogging

65 minuter totalt

VECKA 12

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning

26 min. tempoträning
2 x 8 min tempolöp. 5 min LL emellan. Spring hårt i tempolöpinervallerna, kring din bästa 5-km-tid.
5 min. nerjogging

41 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

30 min. träningsfri dag
Ta det lugnt. Du kan eventuellt gå eller cykla en runda.

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning

8 min. intervallträning
4 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall. Tiden är endast vägledande
5 min. lätt löpning

8 min. intervallträning
4 x 250 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall. Tiden är endast vägledande
5 min. nerjogging

36 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning
Lätt löpning

60 min. löpning i måttligt tempo
10 km i ett sträck el 5 km så snabbt du kan. Springer du 10 km, så håll ett jämnt tempo som känns behagligt. Tiden är endast vägledande.

70 minuter totalt

VECKA 13

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

26 min. tempoträning
2 x 8 min tempolöpning 5 min LL mellan varje. Spring snabbt i tempolöpningintervallerna kring ditt bästa 5-km-tempo.
5 min. nerjogging

41 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

52 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 5 min LL. 8 x 250 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall.

5 min. nerjoggning

67 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

50 min. löpning i lugnt tempo
50 min löpning. Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

5 min. nerjoggning

65 minuter totalt

VECKA 14

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

34 min. intervallträning
2 x 12 min tempolöpning. 5 min LL mellan varje. Spring snabbt i tempolöpningsintervallerna, kring ditt bästa 5-km-tempo.

5 min. nerjoggning

49 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

52 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 5 min LL. 8 x 250 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall.

5 min. nerjoggning

67 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

60 min. löpning i lugnt tempo
60 min löpning. Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

5 min. nerjoggning

75 minuter totalt

VECKA 15

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

34 min. intervallträning
2 x 12 min tempolöpning. 5 min LL mellan varje. Spring snabbt i tempolöpningsintervallerna, kring ditt bästa 5-km-tempo.

5 min. nerjoggning

49 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

52 min. intervallträning
6 x 400 meter HL. 5 min LL. 8 x 250 meter HL. 2 min LL mellan varje intervall.
5 min. nerjogging

67 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

45 min. löpning i lugnt tempo
45 min löpning. Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.
5 min. nerjogging

60 minuter totalt

VECKA 16

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

30 min. tempoträning
2 x 10 min tempolöpning 5 min LL emellan. Spring hårt i tempolöpintervallerna, kring din bästa 5-km-tid.
5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. intervallträning
3 x 800 meter HL 5 min LL 5 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje 800 m. 1 min LL mellan var 400 m.
5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

5 min. lätt löpning

60 min. löpning i måttligt tempo
60 min löpning. Håll ett jämnt tempo, som känns behagligt.

65 minuter totalt

VECKA 17

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

40 min. tempoträning
2 x 15 min tempolöpning 5 min LL emellan. Spring hårt i tempolöpintervallerna kring ditt bästa 5-km-tempo.
5 min. nerjogging

55 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. intervallträning
3 x 800 meter HL 5 min LL 5 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje 800 m. 1 min LL mellan var 400 m.
5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

5 min. lätt löpning

45 min. löpning i måttligt tempo
45 min löpning. Håll ett jämnt tempo, som känns behagligt.

50 minuter totalt

VECKA 18

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

40 min. tempoträning
2 x 15 min tempolöpning 5 min LL emellan. Spring hårt i tempolöpintervallerna, kring din bästa 5-km-tid.
5 min. nerjogging

55 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

33 min. intervallträning
3 x 800 meter HL. 5 min LL. 6 x 400 meter HL. 2 min LL mellan varje 800 m. 1 min LL mellan varje 400 m.
5 min. nerjogging

48 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

60 min. distans
Formtest 10 km. Spring så snabbt som möjligt.

60 minuter totalt

VECKA 19

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

30 min. tempoträning
2 x 10 min tempolöpning. 5 min LL mellan varje. Löp hårt i tempolöpintervallerna, kring ditt bästa 5-km-tempo.
5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. löpning i måttligt tempo
5 km. Öka farten för varje km. Börja lugnt och spring snabbare i slutet.
5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

60 min. löpning i måttligt tempo
10 km så snabbt som möjligt. Värm upp noga. Spring så snabbt du kan.

5 min. nerjogging

75 minuter totalt

VECKA 20

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

60 min. tempoträning

3 x 3 km tempointervaller. 5 min LL mellan varje. Öka farten för varje intervall.

5 min. nerjogging

75 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. tempoträning

5 km. Öka farten för varje km. Börja lugnt och spring snabbare i slutet.

5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag

Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

60 min. löpning i måttligt tempo

Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

5 min. nerjogging

75 minuter totalt

VECKA 21

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

60 min. tempoträning

3 x 3 km tempointervaller. 5 min LL mellan varje. Öka farten för varje intervall.

5 min. nerjogging

75 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. tempoträning

5 km. Öka farten för varje km. Börja lugnt och spring snabbare i slutet.

5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag

Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

90 min. löpning i måttligt tempo

Håll ett jämnt tempo som känns behagligt.

5 min. nerjogging

105 minuter totalt

VECKA 22

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

80 min. tempoträning
4 x 3 km tempointervaller. 5 min LL ml varje Spring ett intervall i lugnt tempo öka farten med 10 sek per km för varje nytt intervall

5 min. nerjogging

95 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

35 min. tempoträning
6 km. Öka farten för varje km Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt

5 min. nerjogging

50 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

10 min. uppvärmning
Börja med 10 min höga knälyft, benspark och sidlängeslöpning. 3 x 60 m stigninsslöp.

10 min. fartlek
10 x 30 sek spurt. 20 sek LL mellan varje.

5 min. rask gång

35 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

60 min. löpning i måttligt tempo

5 min. nerjogging

75 minuter totalt

VECKA 23

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

80 min. tempoträning
4 x 3 km tempointervaller. 5 min LL ml varje Spring en intervall i lugnt tempo öka farten med 10 sek per km för varje nytt intervall

5 min. nerjogging

95 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

35 min. tempoträning
6 km. Öka farten för varje km Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt

5 min. nerjogging

50 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

10 min. uppvärmning
Börja med 10 min höga knälyft, benspark och sidlängeslöpning. 3 x 60 m stigninsslöp.

10 min. fartlek
10 x 30 sek spurt. 20 sek LL mellan varje.

5 min. nerjogging

35 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

90 min. löpning i måttligt tempo

5 min. nerjoggning

105 minuter totalt

VECKA 24

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

15 min. lätt löpning

25 min. test

5 km testlöpning så snabbt du kan Värm upp noga innan du börjar. Spring de 5 km så snabbt du kan

5 min. nerjoggning

45 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. tempoträning

5 km. Öka farten för varje km Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt

5 min. nerjoggning

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag

Ledig

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

15 min. lätt löpning

90 min. test

15 km snabb testlöpn

5 min. nerjoggning

110 minuter totalt

VECKA 25

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

60 min. intervallträning

4 x 2 km tempointervaller. 5 min LL mellan varje. Spring ett intervall i lugnt tempo, öka farten med 10 sek per km, för varje nytt intervall.

5 min. nerjoggning

75 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

32 min. tempoträning

6 km, öka farten för varje km. Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt .

5 min. nerjoggning

47 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

10 min. uppvärmning

Börja med 10 min höga knälyft, benspark och sidledes löpning.

3 x 60 m stigningslöpning.

4 min. fartlek

4 x 30 sek spurt 20 sek LL ml varje.

5 min. nerjogging

29 minuter totalt**Dag 4** (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

75 min. löpning i lugnt tempo

85 minuter totalt

VECKA 26

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

100 min. intervallträning

4 x 4 km tempointervaller. 5 min LL mellan varje. Spring ett intervall i lugnt tempo, öka farten med 10 sek per km, för varje nytt intervall.

5 min. nerjogging

115 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

20 min. tempoträning

4 km, öka farten för varje km. Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt .

5 min. nerjogging

35 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

10 min. uppvärmning

Börja med 10 min höga knälyft, benspark och sidledes löpning. 3 x 60 m stigningslöpning.

8 min. fartlek

8 x 30 sek spurt 20 sek LL ml varje.

5 min. nerjogging

33 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

45 min. löpning i lugnt tempo

55 minuter totalt

VECKA 27

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

80 min. intervallträning

4 x 3 km tempointervaller. 5 min LL mellan varje. Spring ett intervall i lugnt tempo, öka farten med 10 sek per km, för varje nytt intervall.

5 min. nerjogging

95 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

30 min. tempoträning

6 km, öka farten för varje km. Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt.

5 min. nerjogging

45 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag
Fri

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

90 min. löpning i lugnt tempo

100 minuter totalt

VECKA 28

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

64 min. intervallträning
4 x 2 km tempointervaller. 5 min LL efter varje. Spring en intervall i lugnt tempo, öka farten med 10 sek per km, för varje ny intervall.

5 min. nerjoggning

79 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

25 min. tempoträning
5 km. Öka farten för varje km. Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt. Avsluta i snabbt tempo.

5 min. nerjoggning

40 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

10 min. lätt löpning

10 min. uppvärmning
Börja med 10 min höga knälyft, benspark och sidledes löpning.
3 x 60 m stigningslöpning.

6 min. fartlek

6 x 30 sek spurt. 20 sek LL ml varje.

5 min. nerjoggning

31 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

45 min. löpning i måttligt tempo

5 min. nerjoggning

60 minuter totalt

VECKA 29

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

105 min. tempoträning
4 x 4 km tempointervaller. 5 min LL efter varje. Spring en intervall i lugnt tempo, öka farten med 10 sek per km, för varje ny intervall.

5 min. nerjoggning

120 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

25 min. tempoträning
5 km. Öka farten för varje km. Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt. Avsluta i snabbt tempo.

5 min. nerjoggning

40 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag
Vila

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. lätt löpning

60 min. löpning i måttligt tempo

5 min. nerjoggning

75 minuter totalt

VECKA 30

STÄNG

Dag 1 (t ex måndag)

10 min. lätt löpning

64 min. tempoträning

4 x 2 km tempointervaller. 5 min LL efter varje. Spring en intervall i lugnt tempo, öka farten med 10 sek per km, för varje ny intervall.

5 min. nerjoggning

79 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. lätt löpning

25 min. tävling

5 km. Öka farten för varje km. Spring varje km ca 10 sek snabbare än den förra. Börja lugnt. Avsluta i snabbt tempo.

5 min. nerjoggning

40 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

0 min. träningsfri dag

Vila. Var ledig från träning två dagar innan halvmaraton.

0 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

0 min. tävling

Halvmaraton

0 minuter totalt

**MENTAL UTMANING FÖR LÖPRUNDAN**

Progressiv löpning är det optimala sättet att vänja sig vid lite ...

**HEMLIGHETEN BAKOM SUPERFORMEN**

Vill du bli snabbare och få bättre kondition? Satsa på ...

**LÅNGA TEMPOINTERVALLER**

Rundan delas upp i mindre sträckor där du leker med tempot.

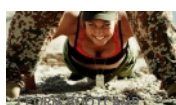
[Läs mer](#)



Fler erbjudanden...



Från 0 till maraton



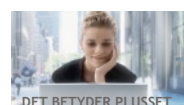
Få drömkroppen



Enkelt recept



Få snygga ben



Exklusivt innehåll!

I FORM ÖVERSIKT

Träning

Kost

Välbefinnande

Testa dig själv

[Annonsera](#) [FAQ](#) [Kontakt](#) [Skydd av personuppgifter](#) [Alla rundor](#)

[Aktiv Träning](#) [DIGITAL FOTO för alla](#) [Gör Det Själv](#) [Illustrerad Vetenskap](#) [KOSTDAGBOKEN](#) [NATIONAL GEOGRAPHIC](#) [PC-tidningen](#) [Världens HISTORIA](#)

SISTA CHANSEN: 4 nr + Kari Traa topp & tights - BARA 149:50 kr! Klicka här >