

Sammanfattning av Halvmaratonprogram

Halvmaratonprogram - 21,1 km

Innan du startar

Krav	Detalj
Minsta bas	Klara 8-10 km i lugnt, samtalsvänligt tempo
Löpvana	Springa 2-3 ggr/vecka regelbundet
Programlängd	12 veckor (van löpare) - 16 veckor (behöver mer bas)
Pass per vecka	3 nyckelpass + återhämtning

De tre nyckelpass

Pass	Syfte och karaktär
Lugnt distanspass	Samtalstempo hela vägen. Bygger aerob bas och härdrar senor/leder. Ska inte kännas som en prestation.
Långpasset	Hjärtat i programmet. Lugnt tempo - aldrig ett testlopp. Byggs gradvis: börjar ~12 km, klättrar mot 18-20 km.
Kvalitetspasset	Intervaller (t.ex. 6 x 1 km) eller tempodrag 20-30 min. Höjer snitthastigheten. Kräver att övriga pass är verkligt lugna.

Typisk träningsvecka (mitt i programmet)

Dag	Pass
Måndag	Vila eller lätt rörlighetsträning
Tisdag	Lugnt distanspass - 7-9 km
Onsdag	Vila
Torsdag	Kvalitetspass (intervaller) - 8-10 km totalt
Fredag	Vila
Lördag	Lugnt distanspass - 6-8 km
Söndag	Långpass - 15-17 km i lugnt tempo

Volymuppbyggnad och nerfasning

Princip	Vad det innebär
10%-regeln	Öka aldrig total veckodistans med mer än 10% per vecka.
Återhämtningsvecka	Var 3:e till 4:e vecka: sänk volymen ~20-30%. Kroppen adapterar under återhämtning - inte under belastning.
Tapering	Sista 1-2 veckorna: minska till ~40-50% av normal veckovolym. Tung känsla i benen är normalt - kroppen laddar glykogen.
Sista 2-3 dagarna	Vila eller max 20 min lätt jogg. Inga nya skor eller utrustning.

Lopp-dagen

Moment	Tips
Frukost	2-3 h innan start. Känd mat - testa aldrig nytt. Havregrynsgrot, bröd eller banan fungerar för de flesta.

Sammanfattning av Halvmaratonprogram

Tempo km 1-5	Spring lite lugnare än planerat snitt. Adrenalinnet lurar - starta kontrollerat.
Energi under	Gel eller sportdryck vid km 8-10 och ev. km 16-17. Endast om testat under träning.
Strategi	Jämnt tempo eller negativ splitt (snabbare andra halva) ger bäst slutresultat och bäst känsla i mål.

Lyssna på kroppen - reagera på dessa signaler

Smärta som inte försvinner efter uppvärmning | Ömhet som ändrar din löpstil | Trötthet i benen som inte går över dag efter dag | Lokaliserad ömhet i ben eller fot som kvarstår vid vila