

Sammanfattning av Maratonprogram 18 veckor

Maratonprogram - 18 veckor

Redo att börja?

Springer regelbundet 3 ggr/vecka i minst 6 månader • Klarar 60-90 min i lugnt tempo • Har sprungit halvmaraton eller 15-20 km långpass • Inga pågående besvär i leder eller senor

Programmets fyra faser

Fas	Fokus och riktlinjer
Fas 1 - Grunduppbyggnad Vecka 1-4	3-4 pass/vecka. Etablera rytmen. Långpass börjar på 70-80 min i prattempo. Max +10% total volym per vecka.
Fas 2 - Distansuppbyggnad Vecka 5-11	4 pass/vecka. Långpasset ökar stegvis: 90 min → 100 → 110 min. Återhämningsveckor v.8 och v.11 (minska med 25-30%). Tempopass 40-50 min med 15-20 min i bekvämt loppstempo.
Fas 3 - Kvalitetsfas Vecka 12-15	4 pass/vecka. Längsta långpass: 160-170 min (v.13). Intervallpass: 5-6 x 1 km något snabbare än maratontempo, 2 min jogg vila. Återhämningsvecka v.14 (120 min långpass).
Fas 4 - Tapering Vecka 16-18	Minska volymen -30% v.16, ytterligare v.17 (längsta pass 60-70 min). Loppdagsvecka: två korta lätta pass mon+ons. Inget nytt i kroppen.

Veckans tre nyckelpass

Pass	Syfte
Långpasset	Springer i prattempo - bekvämt konversationstempo. Tänk tid, inte km. Tränar kroppen att använda fett som bränsle och stärker bindväven.
Kvalitetspasset	Tempolöpning, fartlek eller intervaller. Förbättrar löpekonomin. I ett komma-runt-program: kortare och mer lekfullt, inte ett prestandakrav.
Lätta underhållspass	Bekvämt joggingpace. Håller benen aktiva utan att trötta ut dem. 80% av träningsstiden bör ligga på låg intensitet - dessa pass är programmets fundament.

Situation	Hantering
Missar 1-2 pass	Hoppa vidare i programmet. Ta aldrig igen missade pass - det är säkrare.
Missar en hel vecka	Återgå till föregående veckas belastning och bygg därifrån igen.
Tapering-känslan	Tunga ben, sämre sömn och gamla smärtor är normalt under nedtrappningen. Det är inte en skada - det är kroppen som laddar. Håll fast vid planen.

Ta dessa signaler på allvar

Smärta som inte försvinner inom 24-48 h • Smärta som ändrar ditt löpsteg • Svullnad eller ömhet vid beröring • Stelhet som kvarstår in i nästa dag • Värre vid uppvärmning men försvinner under passet (irriterad sena - bör utredas)

Uppskattat maratontempo	Halvmaratontid x 2,1 = estimerad maratontid. Förstagångslöpare: lägg till 5-10 min som buffert.
Loppdag - negativ split	Spring de första 5 milen 15-20 sek/km LÅNGSAMMARE än planerat tempo. En disciplinerad start är det viktigaste beslut du fattar på loppet.