

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 1	Lätt löpning, 30 min + kroppsviktsträning, 20 min	Förmiddag - lätt löpning, 30 min // Eftermiddag - tröskelträning: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min med 60 sek återhämningsjogg mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Crosstraining, 60 min med fokus på överkroppen och core-muskulaturen	Förmiddag - lätt löpning, 30 min // Eftermiddag - lätt löpning, 15 min + tröskelträning, 15 min + lätt löpning, 15 min + ordentlig stretch	VILA eller om du känner dig okej, träna yoga eller simning	Förmiddag - lätt löpning, 30 min // Eftermiddag - lätt löpning, 10 min + löppass i stadigt tempo, 40 min - upp till 90 % i backarna + 10 min lätt löpning	Långpass, 90 min. Lätt, i terräng om möjligt	
	VECKA 2	Återhämningslöpning, 30 min + kroppsviktsträning, 30 min	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - tröskelträning: uppvärmning, 10 min + 6 x 5 min med 60 sek återhämningsjogg mellan intervallerna + nedvarvning	45 min crosstraining. Fokus på överkroppen och core-muskulaturen	60 min löpning: 10 min lugnt tempo, 20 min i stadigt tempo, 20 min tröskeltempo, 10 lätt	VILA eller yoga	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - kenyanska backar: uppvärmning, 10 min + 2 x 10 min med 2 min återhämningsjogg mellan passen + nedvarvning, 10 min	Långpass, 90 min lätt terräng	
	VECKA 3	Återhämningslöpning, 40 min + pilates eller ordentlig stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - tröskelträning: uppvärmning, 10 min + 3 x 10 min med 2 min återhämningsjogg mellan passen + nedvarvning, 10 min	Lätt löpning, 30 min + crosstraining, 30 min	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - 60 min som ska innehålla lätt löpning, 20 min + stadigt tempo, 20 min + tröskel, 20 min	VILA	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - kenyanska backar: uppvärmning, 10 min + 4 x 8 min med 2 min återhämningsjogg mellan passen + nedvarvning, 10 min	Långpass, 105 min. Lätt samtalstakt	
	VECKA 4	Återhämningslöpning, 40 min + yoga/pilates	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - tröskelträning: uppvärmning, 10 min + 3 x 12 min med 90 sek återhämningsjogg mellan passen	Lätt löpning, 45 min eller crosstraining	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - 60 min som ska innehålla lätt löpning, 20 min + stadigt tempo, 20 min + tröskel, 20 min	VILA	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - kenyanska backar: uppvärmning, 10 min + 3 x 10 min med 2 min återhämningsjogg mellan passen + nedvarvning, 10 min	Långpass, 105 min. Lätt samtalstakt	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 5	Återhämtningslöpning, 40 min + ordentlig stretch	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - lätt löpning, 15 min + tröskeltempo, 25 min + lätt löpning, 15 min	Återhämtningslöpning, 30 min + crosstraining, 30 min	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - uppvärmning, 10 min + 10 min @ tröskeltempo + 5 x 1 km @ 10 km-tempo + 10 min @ tröskeltempo - 90 sek återhämtning	VILA eller simma	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - kenyanska backar: uppvärmning, 10 min + 3 x 8 min med 90 sek återhämtningsjogg mellan passen	Långpass, 135 min med minst 30 min @ maratontempo	
	VECKA 6	Återhämtningslöpning, 30 min + yoga eller ordentlig stretch	10 min lätt löpning + 20 min tröskeltempo + 10 min lätt löpning	Crosstraining, 60 min	15 min uppvärmning + 2 x 5 x 400 m med 30 sek mellan varje intervall och 60 sek mellan varje pass	VILA eller simma	Löppass i stadigt tempo, 45 min eller lokalt millopp	Långpass, 90 min lätt terräng	
	VECKA 7	Återhämtningslöpning, 30 min + pilates	Förmiddag - 30 min återhämtningslöpning // Eftermiddag - tröskelträning: 10 min lätt, 30 min tröskeltempo + 10 min lätt	Crosstraining, 45 min. Fokus på core- muskulaturen och överkroppen	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - uppvärmning, 15 min + 2 x (3 x 1 km @ 10 km-tempo) med 90 sek mellan intervallerna och 3 min mellan passen	VILA	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - uppvärmning, 10 min + 6 miles @ halvmaratontempo + nedvarvning, 10 min	Långpass, 135 min. Lätt samtalstakt	
	VECKA 8	Återhämtningslöpning, 40 min + ordentlig stretch	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - lätt löpning, 15 min + tröskeltempo, 25 min + lätt löpning, 15 min	Återhämtningslöpning, 30 min + crosstraining, 30 min	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - uppvärmning, 10 min + 10 min @ tröskeltempo + 5 x 1 km @ 10 km-tempo + 10 min @ tröskeltempo - 90 sek återhämtning	VILA eller simma	Förmiddag - återhämtningslöpning, 30 min // Eftermiddag - kenyanska backar: uppvärmning, 10 min + 3 x 8 min med 90 sek återhämtningsjogg mellan passen	Långpass, 135 min med minst 30 min @ maratontempo	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 9	Återhämningslöpning, 40 min + ordentlig stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - återhämningslöpning, 45 min	Tröskelträning: uppvärmning, 10 min + 10 min @ tröskeltempo + 5 x 1 km @ 10 km-tempo + 10 min @ tröskeltempo - 90 sek återhämtning efter varje intervall	Crosstraining, 30 min	VILA	Förmiddag - 30 min lätt löpning + stretch // Eftermiddag - uppvärmning, 10 min följt av 10 min @ tröskeltempo, 10 min kenyanska backar x 3 med 3 min återhämtning	Långpass, 150 min med minst 40 min @ maratontempo	
	VECKA 10	Vila eller lätt simning + stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - uppvärmning, 10 min + 5 x 1 km @ 10 km-tempo med 75 sek återhämningsjogg mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Återhämningslöpning, 40 min + stretch, 20 min	Förmiddag - 30 min lätt löpning // Eftermiddag - 10 min lätt löpning, 10 min tröskel, 10 min lätt löpning	VILA	20 min mycket lätt jogg + stretch	TÄVLING HALVMARATON eller springa en halvmaraton med tidtagning	
	VECKA 11	Återhämningslöpning, 30 min + pilates eller ordentlig stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - återhämningslöpning, 40 min	15 min @ tröskeltempo + 5 x 1 km @ 10 km-tempo + 15 min tröskeltempo - 90 sek återhämningsjogg efter intervallerna	Crosstraining, 45 min + stretch	VILA	Återhämningslöpning, 40 min + stretch	Långpass, 90 min - inklusive sista 30 min @ tröskeltempo	
	VECKA 12	Återhämningslöpning, 30 min + ordentlig stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - 15 min lätt löpning, 15 min tröskeltempo, 15 min lätt löpning	50 min lugnt tempo i terräng om möjligt + stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - 45 min (10 min lugnt tempo, 25 min tröskeltempo, 10 min lätt löpning)	VILA	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - uppvärmning, 10 min + 6 x 5 min intervaller @ 10 km-tempo med 60 sek återhämningsjogg mellan varje intervall	Långpass, 150 min. Lätt samtalstakt	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 13	Återhämningslöpning, 30 min + stretch	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - lätt löpning, 45 min	Uppvärmning, 15 min + 6 x 1 km @ 10 km-tempo med 90 sek återhämningsjogg + nedvarvning, 15 min	Återhämningslöpning, 45 min + 15 min benövningar och 15 min kroppsviktsövningar	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	Långpass, 180 min inklusive sista 60 min @ maratontempo	
	VECKA 14	Återhämningslöpning, 40 min + pilates	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - 10 min @ tröskeltempo + 6 x 1 km @ 10 km-tempo med 90 sek återhämningsjogg mellan intervallerna + nedvarvning, 15 min	Crosstraining, 45 min med fokus på överkroppen och core-muskulaturen	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - 40 min: 10 min lätt löpning, 20 min tröskeltempo, 10 min lätt löpning + ordentlig stretch	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	120 min inklusive de sista 60 min @ maratontempo	
	VECKA 15	VILA	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - återhämningslöpning, 30 min	Crosstraining, 45 min med fokus på överkroppen och core-muskulaturen	Förmiddag - återhämningslöpning, 30 min // Eftermiddag - tröskeltempo, 60 min (15 min uppvärmning, 30 min tröskeltempo + 15 min nedvarvning)	VILA eller simma	Uppvärmning, 15 min + 5 x 3 min @ 10 km-tempo med 2 min återhämningsjogg + nedvarvning, 15 min	Långpass, 60 min. Lätt samtalstakt	
	VECKA 16	VILA eller lätt yoga	Tröskelträning: 40 min inklusive 4 x 5 min med 60 sek återhämtning mellan passen	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	VILA	20 min löpning i lugnt tempo inklusive 5 x 20 sek jättesteg	Maraton	