

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	<b>VECKA 1</b>	VILA	Lätt löpningspass, 30 min + stretch	Crosstraining, 40 minuter + stretch	Stadigt tempo, 30 min	VILA	Crosstraining, 30 min + stretch	Långt löp-/promenadpass: 90 min (10 min promenad + 20 min lätt löpning, upprepa tre gånger)	
	<b>VECKA 2</b>	Pilatespass eller crosstraining, 30 min	Lätt löppass, 30 min	Crosstraining, 40 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 3 min med 20 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Crosstraining, 30 min + stretch	Långpass, 90 min lätt terräng	
	<b>VECKA 3</b>	Pilatespass eller crosstraining, 30 min	Lätt löppass, 30 min	Crosstraining, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 3 x 4 min ansträngning med 20 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Crosstraining, 30 min + stretch	Långt löp-/promenadpass: 105 min (promenad, 10 min + lätt löpning, 25 min, upprepa tre gånger)	
	<b>VECKA 4</b>	VILA eller Yoga	Crosstraining, 2 x 20 min + stretch (cykel / rodd / trappmaskin)	Återhämningslöpning, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 4 min ansträngning med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Lätt crosstraining, 30 min	Långt löp-/promenadpass: 105 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 30 min, upprepa tre gånger)	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	<b>VECKA 5</b>	VILA	Löppass i stadigt tempo, 40 min	Crosstraining, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 4 min ansträngning med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Crosstraining, 30 min	Långt löp-/promenadpass: 120 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 35 min, upprepa tre gånger)	
	<b>VECKA 6</b>	VILA	Löppass i stadigt tempo, 40 min + 20 min stretch	Crosstraining, 40 minuter + stretch	Löppass i stadigt tempo, 40 min	VILA	Crosstraining, 30 min + stretch	Långt löp-/promenadpass: 90 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 25 min, upprepa tre gånger)	
	<b>VECKA 7</b>	Yoga	Återhämtningslöpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 15 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Återhämtningslöpning, 35 min	VILA	Crosstraining, 45 min	Långt löp-/promenadpass: 135 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 40 min, upprepa tre gånger)	
	<b>VECKA 8</b>	VILA	Återhämtningslöpning, 25 min + kroppsviktsövningar, 15 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Löppass i stadigt tempo, 40 min	Crosstraining, 20 min + kroppsviktsövningar, 20 min	Långt löp-/promenadpass: 160 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 35 min, upprepa fyra gånger)	

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>VECKA 9</b>	Yoga + fullt stretchpass	Återhämningslöpning, 30 min	Crosstraining, 20 min + stretch + kropps viktsövningar, 20 min	45 min stadigt med 4 x 5 min vid 80 % ansträngning med min återhämtning med jogging	VILA	Simning + crosstraining, 30 min	Långt löppass, 80 min i lätt tempo. Ta en kort promenad om det behövs.
	<b>VECKA 10</b>	Yoga- eller pilatespass	Crosstraining, 3 x 20 min (kropps viktsövningar, 20 min + core, 20 min + benövningar, 20 min) + stretch	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min ansträngning med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	VILA	HALVMARATON eller spring samma distans som en halvmaraton vid maratontempo
	<b>VECKA 11</b>	VILA eller Yoga	Crosstraining, 30 minuter + stretch	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 6 min ansträngning med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Återhämningslöpning, 30 min + kropps viktsövningar, 15 min	VILA	Långt löp-/promenadpass: 180 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 55 min, upprepa tre gånger)
	<b>VECKA 12</b>	Yoga- eller pilatespass	60 min: 20 min rodd, 20 min trappmaskin, 20 min crosstrainer	Återhämningslöpning, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 3 x 8 min ansträngning med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Återhämningslöpning, 20 min + stretch	Långt löp-/promenadpass: 200 min (promenad, 5 min + lätt löpning, 45 min, upprepa fyra gånger)

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>VECKA 13</b>	Pilatespass	Crosstraining, 3 x 20 min i stadigt tempo + stretch	Löpningsspass i stadigt tempo, 45 min	VILA	Lätt löpning, 40 min + kroppsviktsövningar, 20 min	Crosstraining, 30 minuter + stretch	Långt löp-/promenadpass: 180 min (25 min i maratontempo, 5 min promenad x 5)
	<b>VECKA 14</b>	Yoga eller stretch	Crosstraining, 20 min + kroppsviktsövningar, 20 min + rodd, 20 min	VILA	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	Långt löp-/promenadpass: 120 min (25 min i maratontempo, 5 min promenad x 4)
	<b>VECKA 15</b>	VILA - Yoga- eller pilatespass	Återhämningslöpning, 30 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 3 x 5 min ansträngning med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Crosstraining, 30 minuter + stretch	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	Långt löppass, 60 min med de sista 30 min i maratontempot som du har som målsättning
	<b>VECKA 16</b>	VILA - Yoga- eller pilatespass	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 2 x 5 min med 60 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Löppass i lätt tempo, 25 min	VILA	Löppass i lätt tempo, 15 min med avslutande 5 min i maratontempo	Maraton