

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 1	Crosstraining, 40 minuter + stretch	Lätt löpningsträning, 40 minuter	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 4 min med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Crosstraining, 45 min	VILA	Löppass i stadigt tempo, 45 min	Långt löppass, 75 min Lätt samtalstakt
	VECKA 2	Yogapass eller pilates	Återhämningslöpning, 45 min + stretch	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Crosstraining, 30 min + återhämningslöpning, 30 min	VILA	Kenyan Hills: uppvärmning, 10 min + 4 x 5 min med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 90 min Lätt samtalstakt
	VECKA 3	Yogapass eller pilates	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min med 90 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Crosstraining, 45 min + stretch 15 min	Återhämningslöpning, 45 min	VILA	Kenyan Hills: uppvärmning, 10 min + 2 x 10 min med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 105 min Lätt samtalstakt
	VECKA 4	Yogapass eller pilates	Tröskelpass: 60 min där 3 x 8 min intervaller med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna	Återhämningslöpning, 30 min + kropps viktsövningar, 15 min	Löppass i stadigt tempo, 45 min + 15 min stretch	VILA	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 3 x 10 min stadig varvträning med 2 min återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 135 min Lätt samtalstakt

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 5	VILA	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 5 x 6 min med 90 sekunders återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Återhämtningslöpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 15 min + benövningar, 15 min	60 min crosstraining (20 min core + kroppsviktsövningar, 20 min + 20 min benövningar)	VILA	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 5 x 5 min på växlande underlag med 60 sekunders återhämtning mellan intervallerna	Långt löppass, 90 min Lugnt tempo som tillåter samtal
	VECKA 6	VILA	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 3 x 10 min med 2 min återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Återhämtningslöpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 15 min + benövningar, 15 min	Uppvärmning, 15 min + 5 x 3 min i 10 km- tempo med 90 sekunders återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	VILA	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 3 x 10 min stadig varvträning med 90 sekunder återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Långt löppass, 150 min Lugnt tempo som tillåter samtal
	VECKA 7	VILA eller pilates	Återhämtningslöpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 15 min + benövningar, 15 min + core, 15 min	Uppvärmning, 15 min + 6 x 1 km i 10 km-tempo med 90 sekunders återhämtningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	Lätt löppass, 40 min + 20 min stretch	Kenyan Hills: uppvärmning, 10 min + 4 x 6 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	VILA	Långt löppass, 150 min Lugnt tempo som tillåter samtal
	VECKA 8	Återhämtningslöpning, 30 min + kroppsviktsövningar, 15 min + benövningar, 15 min	Tröskelpass: uppvärmning, 10 min + 3 x 10 min med 90 sekunder återhämtning mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Crosstraining, 45 min	Återhämtningslöpning, 30 min	Uppvärmning, 15 min + 6 x 1 km i 10 km-tempo med 90 sekunders återhämtningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	VILA	Långt löppass, 165 min Lugnt tempo som tillåter samtal

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	VECKA 9	Fullständigt stretch- eller yogapass	Återhämningslöpning, 45 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 8 min med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Återhämningslöpning, 40 min + kroppsviktsövningar, 30 min	VILA	Återhämningslöpning, 40 min	Långt löppass, 90 min med de sista 30 min i halvmaratontempo
	VECKA 10	Fullständigt stretch- eller yogapass	Uppvärmning, 15 min + 5 x 3 min i 10 km-tempo med 90 sekunders återhämningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	30 min återhämningslöpning + stretch	Löpning i lätt tempo, 10 min + tröskeltempo, 10 min + löpning i lätt tempo 10 min + stretch	VILA	Återhämningslöpning, 20 min	HALVMARATON
	VECKA 11	Fullständigt stretch- eller yogapass	Benövningar, 15 min + kroppsviktsövningar, 15 min + core, 15 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 8 min + 3 x 10 min med 2 min återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning 10 min	Återhämningslöpning, 45 min	VILA	Återhämningslöpning, 30 min + fullständigt stretchpass	Långt löppass, 180 min i lätt tempo som tillåter konversation. Sista 30 i maratontempo
	VECKA 12	Fullständigt stretch- eller yogapass	Återhämningslöpning, 45 min	Tröskelpass: 75 min lätt med 4 x 8 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna	Vila eller crosstraining, 45 min	Uppvärmning, 15 min + 5 x 2 min i 10 km-tempo med 60 sekunders återhämningsjogging mellan intervallerna + nedvarvning 15 min	Lätt löppass, 30 min + stretch, 20 min	Långt löppass, 180 min med sista 45 min i maratontempo

	W/C	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
	VECKA 13	VILA	Uppvärmning, 15 min + 2 x 3 x 1 km i 10 km- tempo med 90 sekunder mellan intervallerna + 3 min mellan set, nedvarvning, 15 min	Crosstraining, 45 min + stretch	Lätt löppass, 70 min med 20 min i tröskeltempo i mitten	VILA	Återhämningslöpning, 30 min	Långt löppass, 150 min med sista 60 min i maratontempo	
	VECKA 14	Fullständigt stretch- eller pilatespass	Återhämningslöpning, 45 min	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 4 x 8 min med 90 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Crosstraining, 45 min	VILA	Återhämningslöpning, 40 min + stretch	Långt löppass, 120 min med de sista 60 min i maratontempo	
	VECKA 15	VILA	Tröskellöpning: uppvärmning, 10 min + 6 x 5 min med 60 sekunders återhämtning med jogging mellan intervallerna + nedvarvning, 10 min	Crosstraining, 45 min	75 min med 25 min i tröskeltempo i mitten	VILA eller simning	Återhämningslöpning, 30 min + stretch	Långt löppass, 70 min: lätt tempo, 10 min + maratontempo, 50 min + lätt tempo, 10 min	
	VECKA 16	VILA	Tröskellöpning: 10 min lätt tempo, 2 x 5 mins i tröskeltempo med 60 sekunder återhämtning med jogging mellan intervallerna + 10 min lätt tempo	VILA	Återhämningslöpning, 30 min + stretch	VILA	Lätt löppass, 15 - 20 min	Ditt maraton: Lycka till!	