

Halvmaraton: Under 2 timer

Mål: Løpe halvmaraton
under 2 timer

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Fri	Intervall: 10 x 3 min	Fri eller alt. trening	6 km rolig	Intervall: 6 x 1000 m	Fri eller alt. trening	13 km rolig langtur
2	Fri	Fartslek: 4 x 3-2-1 min	Fri eller alt. trening	6 km rolig	Intervall: 3 x 2000 m	Fri eller alt. trening	14 km rolig langtur
3	Fri	Intervall: 8 x 2 min + 10 x 1 min	Fri eller alt. trening	7 km rolig	Intervall: 7 x 1000 m	Fri eller alt. trening	15 km rolig langtur
4	Fri	Fartslek: 3x3 min + 5x2 min + 8x1 min	Fri eller alt. trening	7 km rolig	Intervall: 2 x 3000 m	Fri eller alt. trening	16 km rolig langtur
5	Fri	Intervall: 10 x 3 min	Fri eller alt. trening	8 km rolig	Intervall: 8 x 1000 m	Fri eller alt. trening	16 km progressiv langtur
6	Fri	Fartslek: 5 x 3-2-1 min	Fri eller alt. trening	8 km rolig	Intervall: 3 x 3000 m	Fri eller alt. trening	18 km rolig langtur

Halvmaraton: Under 2 timer

Mål: Løpe halvmaraton
under 2 timer

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7	Fri	Intervall: 10 x 2 min + 10 x 1 min	Fri eller alt. trening	9 km rolig	Intervall: 10 x 1000 m	Fri eller alt. trening	18 km progressiv langtur
8	Fri	Fartslek: 7-6-5-4-3-2-1 min	Fri eller alt. trening	10 km rolig	Intervall: 3 x 3000 m	Fri eller alt. trening	20 km rolig langtur
9	Fri	Intervall: 12 x 3 min	Fri eller alt. trening	10 km rolig	Intervall: 12 x 1000 m	Fri eller alt. trening	20 km progressiv langtur
10	Fri	Fartslek: 8-7-6-5-4-3-2-1 min	Fri eller alt. trening	11 km rolig	Intervall: 4 x 3000 m	Fri eller alt. trening	21 km rolig langtur
11	Fri	Intervall: 10 min + 10x2 min + 10 min	Fri eller alt. trening	12 km rolig	Intervall: 8 x 1000 m	Fri eller alt. trening	14 km rolig langtur
12	Fri	Intervall: 5 x 3 min + 5 x 2 min	Fri eller alt. trening	6 km rolig	Fri	3 km rolig	Løpsdag

Treningsprogram for halvmaraton under 2 timer

I løpet av de 12 neste ukene vil dette treningsprogrammet få deg i bedre form og gjøre deg forberedt på å løpe halvmaraton under 2 timer!

Treningsuka i dette programmet består av fire dager med løpetrening, én hviledag og to dager du kan velge mellom å hvile eller trene alternativt. Gjennom de tolv ukene med trening vil du gradvis øke belastningen og treningsvolumet etter hvert som du blir i bedre form.

Treningsøktene som er beskrevet som rolig løping, skal være nettopp det. Definisjonen av hva som er rolig er det du selv som styrer etter hva som føles rolig. Løp avslappet og så uanstrengt som mulig, uten å tenke på hvilken fart du løper i.

Intervalløktene i dette treningsprogrammet er satt opp spesifikt med halvmaratonfart som tilsvarer en sluttid under to timer, så du kan stille på startstreken med best mulige kort på hånda for å nå tidsmålet. Hver treningsuke er satt opp slik at lengden på intervalldragene og totaltiden i ønsket halvmaratonfart vil gradvis økes. Derfor er det hastigheten som styrer intensiteten på disse spesifikke øktene. Vi vil også anbefale at du bruker følelsen for å bedømme hvordan målfarten kjennes på kroppen.

Vi har alle tunge dager og dårlige netter innimellom, så lytt til kroppen din og løp heller noen sekunder saktere per kilometer på tunge dager. Ikke vær redd for å ta en ekstra fridag eller to om du mangler overskudd. Det er viktigere at du gjennomfører og har kontinuitet i treningen, enn at du følger programmet slavisk!

Til slutt en liten treningsregel; er du i tvil, så er du ikke i tvil.

Kjenner du noe murring eller vondter i beina, eller er usikker på om du er blitt helt frisk etter en forkjølelse – da risikerer du bare å gjøre vondt verre. Ta en ekstra hviledag og gjør gode valg som gir deg best mulig kontinuitet frem mot startstreken.

Lykke til!

Uke 1

Dag 1 – Mandag: Fri

Velkommen til treningsprogrammet som skal få deg i form til å løpe halvmaraton under to timer.

På runnersworld.no finner du mange tips om løpetrening, ernæring og skadeforebygging, i tillegg til portretter og løpehistorier som kan være til god hjelp og inspirasjon de neste ukene.

Dag 2 – Tirsdag: Intervaller 10 x 3 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, eller på sti, er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag á tre minutter, tar du ett minutt pause. Etter du har løpt det åttende intervalldraget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Siden du har et tydelig tidsmål på halvmaraton, er hensikten med intervalløkta å gi best mulig fartstrening. Derfor skal du løpe dragene litt raskere enn målfarten din, så den faktiske halvmaratonfarten vil oppleves så komfortabel som mulig. Løp på 5.35-5.30 minutter per kilometer.

Dag 3 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Ta en treningsfri dag med god samvittighet etter gårsdagens intervalløkt. Om du heller foretrekker å trene alternativt, gjør gjerne en aktivitet med minst mulig innvirkning – som for eksempel yoga, ellipse eller svømming.

Dag 4 – Torsdag: 6 kilometer rolig løping

Løp seks kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å fullføre setningene mens du løper, bør du roe ned farten.

Dag 5 – Fredag: Intervaller 6 x 1000 meter

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, på bane eller grus, det er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag på 1000 meter, tar du 90 sekunder pause. Etter du har løpt den fjerde tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Hensikten med denne økta er å trene på din ønskede halvmaratonfart. Løp tusenmeterne på 5.40-5.30 minutter per/km.

Dag 6 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hviledager vil bidra til å holde deg skadefri og ikke bare gi kroppen og beina dine tid til å restituere fra treningen, men også adaptere treningen.

Dag 7 – Søndag: 13 kilometer rolig langtur

Hold en rolig og avslappet fart i tretten kilometer. Husk at du selv definerer hva som er rolig fart, og at den kan variere med tanke på dagsform og løpsforhold.

Uke 2

Dag 8 – Mandag: Fri

Dette er din andre treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening.

Dag 9 – Tirsdag: Fartslek 4 x 3-2-1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause. Du løper tre minutter, ett minutt pause, så to minutter, ny pause på ett minutt, løper ett minutt og før en siste pause på ett minutt. Så starter du fra toppen igjen med tre minutter løping. Gjenta serien fire ganger.

I denne fartsleken skal du løpe raskere enn din ønskede målfart. På dragene á tre minutter løper du i 5.40 min/km. Dragene á to minutter løper du i 5.30 min/km, og dragene á ett minutt løper du i 5.20 min/km.

Dag 10 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Bruk gjerne hviledagen på å føre treningsdagbok. Den hjelper deg å følge progresjonen i treningen og kan bidra til å unngå skader. Skriv ned detaljene om hvor mange kilometer du løp, hvordan du følte deg da du løp, hvordan vær og forhold var og hvordan du følte deg etter løpeturen.

Dag 11 – Torsdag: 6 kilometer rolig løping

Nye ruter og steder du ikke har løpt før kan gjøre løpeturene morsommere å gjennomføre. Løp gjerne på ulike typer underlag, som grusvei, sti eller skogsvei.

Dag 12 – Fredag: Intervall 3 x 2000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause gjennom hele økta. Etter du har løpt det tredje og siste draget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Hensikten med denne økta er å trene på din ønskede konkurransefart på 5.40 min/km, som er farten du skal løpe dragene á 2000 meter i. Utover i programmet vil disse løpsspesifikke intervallene bli lengre og gradvis bygge deg opp mot løpsdagen.

Dag 13 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Har det dukket opp noen vondter denne uka? Da kan det være på tide med nye løpesko. Å bruke forskjellige par med løpesko kan gi mindre skaderisiko, siden foten oppfører seg litt annerledes i forskjellige type sko. På runnersworld.no finner du skotester og omtaler om løpesko året rundt.

Dag 14 – Søndag: 14 kilometer rolig langtur

Skal du på søndagsmiddag hos noen i familien, kan du for eksempel hoppe av bilen på veien og løpe de siste fjorten kilometerne. Er du mer av den eventyrlystne typen, kan du ta buss eller tog en vei og løpe hjem.

Uke 3

Dag 15 – Mandag: Fri

Dette er din tredje treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Intervalløktene denne uken består av en økt med korte intervaller og en økt med løpsspesifikke intervaller.

Dag 16 – Tirsdag: Intervall 8 x 2 min + 10 x 1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, eller på sti, er helt opp til deg – velg det du liker best.

Pausen på denne intervalløkta er 50% av dragtiden, altså ett minutt og tretti sekunder. Etter dragene á to minutter, har du ett minutt pause. Etter dragene på ett minutt, har du tretti sekunder pause.

Siden denne intervalløkta har en lang pause sammenlignet med dragtiden, skal du løpe dragene raskere enn din ønskede målfart. Farten på dragene á to minutter skal være 5.30 min/km, mens farten på dragene á ett minutt skal være 5.20 min/km.

Dag 17 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Pass på at du drikker nok i løpet av dagen, ikke bare underveis eller etter trening. En god tommelfingerregel er å få i seg minimum 10% av egen kroppsvekt i desiliter væske i løpet av dagen.

Dag 18 – Torsdag: 7 kilometer rolig løping

Grunnen til at du skal løpe rolig er for at du skal ha energi og krefter til å øke innsatsen på dagene med intervalltrening, samtidig som du utvikler din aerobe utholdenhet ved å trene på lav intensitet.

Dag 19 – Fredag: Intervall 7 x 1000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 60 sekunder pause etter hvert drag. Etter du har løpt den syvende tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Hensikten med denne økta er å løpe et knepp raskere enn din ønskede målfart. Løp tusenmeterne på 5.30 minutter per/km.

Dag 20 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Om du føler deg stiv i skuldrene og i øvre rygg når du løper, kan du løsne opp med fleksible yoga-øvelser som fokuserer på skuldre, armer og nakke. Å løsne opp i disse områdene vil gjøre at løpingen føles mer avslappet.

Dag 21 – Søndag: 15 kilometer rolig langtur

Smerter og betente beinhinner på forsiden av leggen er veldig vanlig blant løpere som har økt treningsmengden. Å løpe på mer ujevnt og varierende underlag og investere i gode sko er gode tips for å unngå problemer med leggene. Se flere skadeforebyggende tips på runnersworld.no.

Uke 4

Dag 22 – Mandag: Fri

Dette er din fjerde treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Du skal løpe en fartslek og en intervalløkt, før uken avsluttes med en rolig og lengre løpetur.

Dag 23 – Tirsdag: Fartslek 3 x 3 min + 5 x 2 min + 8 x 1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause, både innad i hver serie og mellom seriene. Løp tre drag á tre minutter først, så de fem dragene á to minutter før du avslutter med åtte drag på ett minutt.

På denne fartsleken skal du løpe raskere enn din ønskede målfart. På dragene á tre minutter løper du i 5.40 min/km. Dragene á to minutter løper du i 5.30 min/km, og dragene á ett minutt løper du i 5.20 min/km.

Dag 24 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Ta en treningsfri dag med god samvittighet etter gårsdagens intervalløkt. Om du heller foretrekker å trene alternativt, gjør gjerne en aktivitet med minst mulig innvirkning – som for eksempel langrenn, yoga eller svømming.

Dag 25 – Torsdag: 7 kilometer rolig løping

Går du glipp av en dag med trening, skal du ikke ta igjen det tapte. Å miste noen kilometer på veien vil ikke ødelegge løpet ditt. Å presse inn tapte kilometer kan derimot få følgefeil, så hold deg til planen og stol på helheten.

Dag 26 – Fredag: 2 x 3000 m

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, på bane eller grus, det er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause mellom intervallene. Etter du har løpt det andre og siste draget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Byggingen av toleransen på din ønskede konkurransefart fortsetter. Løp to drag á 3000 meter i 5.40 min/km.

Dag 27 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hviledager vil bidra til å holde deg skadefri og ikke bare gi kroppen og beina dine tid til å restituere fra treningen, men også adaptere treningen.

Dag 28 – Søndag: 16 kilometer rolig langtur

Hold en rolig og avslappet fart i seksten kilometer. Husk at du selv definerer hva som er rolig fart, og at den vil variere ut fra dagsform og løpsforhold.

Uke 5

Dag 29 – Mandag: Fri

Dette er din femte treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening, én hviledag og to dager med hvile eller alternativ trening.

Dag 30 – Tirsdag: Intervaller 10 x 3 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, eller på sti, er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag á tre minutter, tar du ett minutt pause. Etter du har løpt det tiende intervalldraget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Akkurat som i den første treningsuka skal denne intervalløkta å gi fartstrening. Derfor skal du løpe dragene litt raskere enn målfarten din på halvmaraton, så den faktiske målfarten vil oppleves så komfortabel som mulig. Løp dragene på 5.30 minutter per kilometer.

Dag 31 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Ikke undervurder totalbelastningen i hverdagen. Jobb og familie, plikter og andre oppgaver vil forlenge restitusjonstiden din. Om du ikke tar deg tid til å hente deg inn etter trening, vil ikke kroppen klare å adaptere treningen – men heller brytes ned.

Dag 32 – Torsdag: 8 kilometer rolig løping

Løp åtte kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å fullføre setningene mens du løper, bør du roe ned farten.

Dag 33 – Fredag: Intervall 8 x 1000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 60 sekunder pause etter hvert drag. Etter du har løpt den åttende tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned. Formålet med denne intervalløkta er å trene på din ønskede målfart. Løp tusenmeterne på 5.40 minutter per/km.

Dag 34 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Skadetilløp, vondter eller dårlig vær gjør at du av og til ikke bør eller kan trene løping. Da er det lurt å ha forberedt noen alternative treningsøker, som sykling, svømming, langrenn eller studiotrening som du kan gjøre i stedet.

Dag 35 – Søndag: 16 kilometer progressiv langtur

Løp i en rolig og avslappet fart i fem kilometer. Fra den femte kilometeren løper du ti sekunder raskere annenhver kilometer, helt til seksten kilometer. For eksempel: 1-5 km: 6.50 min/km, 5-6 km: 6.40 min/km, 7-8 km: 6.30 min/km, 9-10 km: 6.20 min/km, 11-12 km: 6.10 min/km, 13-14 km: 6.00 min/km, 15-16 km: 5.50 min/km.

Uke 6

Dag 36 – Mandag: Fri

Dette er din sjette treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening.

Dag 37 – Tirsdag: Fartslek 5 x 3-2-1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Denne fartsleken er den samme du løp i uke 2, bare at du løper en ekstra serie denne gangen. Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause. Du løper tre minutter, ett minutt pause, så to minutter, ny pause på ett minutt, løper ett minutt og før en siste pause på ett minutt. Så starter du fra toppen igjen med tre minutter løping. Gjenta den serien fem ganger. På denne fartsleken skal du løpe raskere enn din ønskede målfart. På dragene á tre minutter løper du i 5.40 min/km. Dragene á to minutter løper du i 5.30 min/km, og dragene á ett minutt løper du i 5.20 min/km.

Dag 38 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Se bakover i treningsdagboken din. Hvordan har du opplevd progresjonen i treningen? Hvordan har du følt deg etter treningsøktene? Hva blir viktige fokusområder de siste ukene?

Dag 39 – Torsdag: 8 kilometer rolig løping

Løp gjerne på ulike typer underlag, som grusvei, sti eller skogsvei. Å variere underlaget vil bidra til å minske risikoen for skader.

Dag 40 – Fredag: Intervall 3 x 3000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause gjennom hele økta. Etter du har løpt det tredje draget á 3000 meter bruker du fem minutter på å jogge ned.

Løp dragene i 5.40 min/km. Å løpe så lange drag som 3000 meter i sin ønskede målfart er et tveegget sverd; det er alt annet enn lett, men også særdeles viktig steg på veien mot målet.

Dag 41 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Løping er ikke nødvendigvis skadelig i seg selv, men en kombinasjon av at vi er litt vel ivrige og at vi kan løpe hvor som helst, når som helst, gjør at vi er oftere belastningsskadet enn de fleste andre idretter. Les mer om alternativ trening på runnersworld.no.

Dag 42 – Søndag: 18 kilometer rolig langtur

Hold en rolig og avslappet fart i atten kilometer. Lag en avtale med en venn og gjør søndagsturen til noe sosialt. Kilometerne går overraskende lett når man løper i godt selskap. Ha gjerne med deg drikke på turen.

Uke 7

Dag 43 – Mandag: Fri

Dette er din sjuende treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Du skal løpe to intervalløkter, hvor ukas siste intervall er en konkurransespesifikk økt.

Dag 44 – Tirsdag: 10 x 2 min + 10 x 1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, eller på sti, er helt opp til deg – velg det du liker best.

Pausen på denne intervalløkta er 50% av dragtiden, altså ett minutt og tretti sekunder. Etter dragene á to minutter, har du ett minutt pause. Etter dragene på ett minutt, har du tretti sekunder pause.

Siden denne intervalløkta har en lang pause sammenlignet med dragtiden, skal du løpe dragene raskere enn din ønskede målfart. Farten på dragene á to minutter skal være 5.30 min/km, mens farten på dragene á ett minutt skal være 5.20 min/km.

Dag 45 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Husk å hvile hvis du blir syk. I løpet av en lang sesong kommer det dager da den beste treningen er å ikke trene. Har man feber og/eller vondt i halsen skal man ikke trene. Ved lett forkjølelse kan du derimot løpe en rolig, kort tur.

Dag 46 – Torsdag: 9 kilometer rolig løping

Aksepter at du i blant ikke får til å gjennomføre en planlagt økt. Men forsøk å ikke stå over treningen helt. Skvis inn 20 minutter løping i lunsjen om ikke annet. All trening er bedre enn ingen trening.

Dag 47 – Fredag: Intervall 10 x 1000 m

Etter flere uker med trening har du funnet ditt foretrukne underlag og sted for å løpe intervaller. Det er lurt at du løper på samme sted som du har gjort de foregående ukene. Da kan du se utviklingen du har hatt gjennom flere uker med gode intervalløkter.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag på 1000 meter, tar du 60 sekunder pause. Etter du har løpt den tiende tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Formålet med denne intervalløkta er å legge siste byggestein på din ønskede målfart. Løp tusenmeterne på 5.40 minutter per/km.

Dag 48 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hvor effektiv treningen din blir bestemmes ikke kun av innholdet i øktene dine. Det er også viktig å hele tiden holde et øye med matinntaket, restitusjonen, hverdagsstress og arbeidsbelastning. Forsøk å alltid finne en optimal balanse for deg.

Dag 49 – Søndag: 18 kilometer progressiv langtur

Løp i en rolig og avslappet fart i fem kilometer. Fra den femte kilometeren løper du ti sekunder raskere annenhver kilometer, helt til seksten kilometer. For eksempel: 1-5 km: 6.50 min/km, 5-6 km: 6.40 min/km, 7-8 km: 6.30 min/km, 9-10 km: 6.20 min/km, 11-12 km: 6.10 min/km, 13-14 km: 6.00 min/km, 15-16 km: 5.50 min/km, 17-18 km: 5.40 min/km.

Skal du på søndagsmiddag hos noen i familien, kan du for eksempel hoppe av bilen på veien og løpe de siste atten kilometerne. Er du mer av den eventyrlystne typen, kan du ta buss eller tog en vei og løpe hjem.

Uke 8

Dag 50 – Mandag: Fri

Dette er din åttende treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening, hvor uka avsluttes med programmets hittil lengste langtur.

Dag 51 – Tirsdag: Fartslek 7-6-5-4-3-2-1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause. Løp det første draget på 7 minutter i 5.50 min/km, og løp 5 sekunder raskere per kilometer for hvert drag. Draget på seks minutter løper du i 5.45 min/km, så 5.40 min/km på neste drag på 5 minutter. Slik fortsetter du helt ned til siste draget på 1 minutt, som du løper i i 5.20 min/km. Avslutt fartsleken med fem minutter rolig jogg.

Dag 52 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Ikke undervurder totalbelastningen i hverdagen. Jobb og familie, plikter og andre oppgaver vil forlenge restitusjonstiden din. Om du ikke tar deg tid til å hente deg inn etter trening, vil ikke kroppen klare å adaptere treningen – men heller brytes ned.

Dag 53 – Torsdag: 10 kilometer rolig løping

Løp ti kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å fullføre setningene mens du løper, bør du roe ned farten.

Dag 54 – Fredag: Intervall 3 x 3000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause gjennom hele økta. Etter du har løpt det tredje draget å 3000 meter bruker du fem minutter på å jogge ned. Løp dragene i 5.40-5.30 min/km. Avslutt økta med rolig jogg i fem minutter.

Dag 55 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Skadetilløp, vondter eller dårlig vær gjør at du av og til ikke bør eller kan trene løping. Da er det lurt å ha forberedt noen alternative treningsøkter, som sykling, svømming, langrenn eller studiotrening som du kan gjøre i stedet. Les mer om alternativ trening på runnersworld.no.

Dag 56 – Søndag: 20 kilometer rolig langtur

Hold en rolig og avslappet fart i seksten kilometer. Husk at du selv definerer hva som er rolig fart, og at den vil variere ut fra dagsform og løpsforhold.

Uke 9

Dag 57 – Mandag: Fri

Dette er din niende treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Du skal løpe en fartslek og en intervalløkt, før uken avsluttes med en rolig og lengre løpetur.

Dag 58 – Tirsdag: Intervaller 12 x 3 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Nå som det begynner å nærme seg konkurranse, er det lurt å trene konkurranselikt – legg gjerne økta til konkurranseløypa, om det er mulig.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag á tre minutter, tar du ett minutt pause. Etter du har løpt det tolvte intervalldraget bruker du fem minutter på å jogge ned. Akkurat som tidligere i programmet skal denne intervalløkta å gi fartstrening. Derfor skal du løpe dragene litt raskere enn målfarten din på halvmaraton, så den faktiske målfarten vil oppleves så komfortabel som mulig. Løp dragene på 5.30 minutter per kilometer.

Dag 59 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Ta en treningsfri dag med god samvittighet etter gårsdagens intervalløkt. Om du heller foretrekker å trene alternativt, gjør gjerne en aktivitet med minst mulig innvirkning – som for eksempel langrenn, yoga eller svømming.

Dag 60 – Torsdag: 10 kilometer rolig løping

Går du glipp av en dag med trening, skal du ikke ta igjen det tapte. Å miste noen kilometer på veien vil ikke ødelegge løpet ditt. Å presse inn tapte kilometer kan derimot få følgefeil, så hold deg til planen og stol på helheten.

Dag 61 – Fredag: 12 x 1000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller på asfalten.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 60 sekunder stående eller lett gående pause etter hvert drag. Etter du har løpt den tolvte tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Formålet med denne intervalløkta er å trene på din ønskede målfart. Løp tusenmeterne på 5.40 minutter per/km.

Dag 62 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hviledager vil bidra til å holde deg skadefri og ikke bare gi kroppen og beina dine tid til å restituere fra treningen, men også adaptere treningen.

Dag 63 – Søndag: 20 kilometer progressiv langtur

Hold en rolig og avslappet fart i tjue kilometer. Lag en avtale med en venn og gjør søndagsturen til noe sosialt. Kilometerne går overraskende lett når man løper i godt selskap.

Uke 10

Dag 64 – Mandag: Fri

Dette er din tiende treningsuke og det begynner å nærme seg løp! Denne uken inneholder fire dager med løpetrening, én hviledag og to dager med hvile eller alternativ trening.

Dag 65 – Tirsdag: Fartslek 8-7-6-5-4-3-2-1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause. Løp det første draget på 8 minutter i 5.50 min/km, og løp 5 sekunder raskere per kilometer for hvert drag. Draget på syv minutter løper du i 5.45 min/km, så 5.40 min/km på neste drag på 6 minutter. Slik fortsetter du helt ned til siste draget på 1 minutt, som du løper i i 5.15 min/km. Avslutt fartsleken med fem minutter rolig jogg.

Dag 66 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Se bakover i treningsdagboken din. Hvordan har du opplevd progresjonen i treningen? Hvordan har du følt deg etter treningsøktene? Hva blir viktige fokusområder de siste ukene?

Dag 67 – Torsdag: 11 kilometer rolig løping

Løp elleve kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å fullføre setningene mens du løper, bør du roe ned farten.

Dag 68 – Fredag: Intervall 4 x 3000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause gjennom hele økta. Etter du har løpt det tredje draget å 3000 meter bruker du fem minutter på å jogge ned. Løp dragene i din ønskede målfart på 5.40 min/km.

Denne intervalløkta er den mest krevende i programmet, men også den økta som gir deg det beste svaret på hvordan du ligger an til å løpe halvmaraton under to timer.

Dag 69 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Skadetilløp, vondter eller dårlig vær gjør at du av og til ikke bør eller kan trene løping. Da er det lurt å ha forberedt noen alternative treningsøkter, som sykling, svømming, langrenn eller studiotrening som du kan gjøre i stedet. Les mer om alternativ trening på runnersworld.no.

Dag 70 – Søndag: 21 kilometer rolig langtur

Løp i en rolig og avslappet fart i tjueen kilometer. Husk at du selv definerer hva som er rolig fart, og at den vil variere ut fra dagsform og løpsforhold.

Uke 11

Dag 71 – Mandag: Fri

Dette er din ellevte og nest siste treningsuke. Denne uken inneholder fire dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. I slutten av uken går du inn i formtoppingsperioden.

Dag 72 – Tirsdag: Intervaller 10 min + 10 x 2 min + 10 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter ti minutter oppvarming, løper du 10 minutter i ønsket målfart på 5.40 min/km. Ta 90 sekunder gående pause, før du løper 10 x 2 minutter i 5.20 min/km med 45 sekunder pause. Etter det tiende draget på 2 minutter, tar du en ny seriepause på 90 sekunder før du løper 10 minutter i 5.30 min/km.

Dag 73 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Ta en treningsfri dag med god samvittighet etter gårsdagens intervalløkt. Om du heller foretrekker å trene alternativt, gjør gjerne en aktivitet med minst mulig innvirkning – som for eksempel langrenn, yoga eller svømming.

Dag 74 – Torsdag: 12 kilometer rolig løping

Løp gjerne på ulike typer underlag, som grusvei, sti eller skogsvei. Å variere underlaget vil bidra til å minske risikoen for skader.

Dag 75 – Fredag: Intervall 8 x 1000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller på asfalten.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 60 sekunder pause etter hvert drag. Etter du har løpt den åttende tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Formålet med denne intervalløkta er å løpe på din ønskede målfart og at det skal kjennes nokså komfortabelt. Løp tusenmeterne på 5.40 minutter per/km. Siden det kun er ti dager til konkurranse, løper du færre drag enn tidligere og stopper på åtte.

Dag 76 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Løping er ikke nødvendigvis skadelig i seg selv, men en kombinasjon av at vi er litt vel ivrige og at vi kan løpe hvor som helst, når som helst, gjør at vi er oftere belastningsskadet enn de fleste andre idretter. Les mer om alternativ trening på runnersworld.no.

Dag 77 – Søndag: 14 kilometer rolig langtur

Hold en rolig og avslappet fart i fjorten kilometer. Med en uke igjen til konkurranse er det tid for å kutte antall kilometer og begynne med formtoppingen. Ha gjerne med deg drikke på turen.

Uke 12

Dag 78 – Mandag: Fri

Dette er din tolvte og siste treningsuke. Denne uken inneholder to dager med rolig løpetrening og én formutløsende intervalløkt. I slutten av uka skal du endelig løpe halvmaraton under to timer!

Dag 79 – Tirsdag: Intervall 5 x 3 min + 5 x 2 min

Oppsøk det underlaget du skal løpe konkurransen på.

Varm opp i ca ti minutter. Etter hvert drag har du ett minutt gående pause, også mellom intervallsettene.

For å hente ut mest mulig sprut i beina, skal du løpe litt raskere enn din ønskede målfart. På dragene á tre minutter løper du i 5.40 min/km. Dragene á to minutter løper du i 5.30 min/km. Avslutt økta med ti minutter rolig jogg.

Dag 80 – Onsdag: Fri eller alternativ trening

Nå er det såpass få dager igjen til løpet at du kan begynne å stole på værvarelet. Tenk gjennom hvilket tøy du skal løpe i, men ikke gå i fella om å kjøpe splitter nytt løpetøy til løpsdagen. Det beste for kropp og hud er å løpe i plagg den kjenner og er vant til.

Dag 81 – Torsdag: 6 kilometer rolig løping

Løp gjerne en rute du har løpt før og prøv å tenke tilbake til de første ukene av dette programmet. Ta innover deg den gode innsatsen du har lagt ned i over åtti dager og gi deg selv velfortjent skryt for den formen du har kommet i!

Dag 82 – Fredag: Fri

Hode og kropp er vant til å løpe intervaller på fredager, så kriblingen og overskuddet i beina er en god ting. Det skal du ta vare på og spare på til løpsdagen.

Dag 83 – Lørdag: 3 kilometer rolig løping

Denne løpeturen er først og fremst for hodet ditt. Du er kanskje nervøs for at du har hvilt mye denne uken, men slapp av – du er mer enn godt nok forberedt. Bruk denne økta for å riste ut nervøsiteten i muskulaturen. Løp i en rolig og komfortabel fart, og kom deg tidlig i seng.

Dag 84 – Søndag: LØPSDAG

Det er løpsdag!

Spis en lett frokost du er vant til to timer før løpet og vær ute i god tid før startskuddet går.

Varm opp i ca 10 minutter før løpet begynner, akkurat som du ville gjort før en intervalløkt. Avslutt oppvarmingen med to-tre stigningsløp for å riste ut siste dose av nervene. Når startskuddet smeller er det lurt at du ikke løper raskere enn 5.45 min/km de første kilometerne. Prøv å hold et jevnt tempo på 5.45-5.40 min/km i første halvdel av løpet, og øk heller farten de siste syv-åtte kilometerne.

Etter du har fått medaljen rundt halsen og fått restituert etter løpet, sjekk ut våre andre treningsprogram for halvmaraton – eller 5 kilometer, 10 kilometer og maraton – på runnersworld.no.