

**Maraton och andra långlopp**

---

**Träna med Anders Szalkai**

**ANDERS SZALKAI • FOTO JENNY GRIMSGÅRD**

**Fitnessförlaget**

# Innehåll

**INLEDNING 4**

**ÄR DU BEREDD? 9**

**DISTANS- OCH LÅNGPASS – LÖPNINGENS GRUND 17**

**KVALITATIV TRÄNING – PASS MED FART OCH INTENSITET 25**

**LÖPTEKNIK 43**

**VINTER- OCH LÖPBANDSTRÄNING 53**

**STYRKA OCH RÖRLIGHET 59**

**SJUKDOMAR, SKADOR OCH ÅTERHÄMTNING 69**

**UTRUSTNING 81**

**FINLIR – KOMBINERA, PRIORITERA OCH FORMTOPPA 89**

**INFÖR OCH UNDER LOPPET 95**

**TRÄNA INFÖR ANDRA DISTANSER 107**

**TRÄNINGSPROGRAM 115**

**REGISTER 158**





**N**ågon ropar: "Han är trött där framme!" Det går inte riktigt in, för jag har hört den frasen förr. Det brukar vara ett sätt att uppmuntra trötta löpare som ligger efter, och just nu känns det inte som om någon uppmuntran hjälper. Jag skulle vilja svara att jag också är riktigt trött, ser ni inte det? Men jag kopplar bort frasen, försöker förtränga min egen trötthet och fokuserar på farten framåt, att slappna av och försöka flyta med mjukt steg, trots att benen är stumma. Nu gäller det bara att hålla ihop och avsluta på bästa sätt – och återigen ta en fin andraplats.

Då hör jag den där frasen igen, från två håll samtidigt, "HAN ÄR TRÖTT DÄR FRAMME ...". Jag försöker låta orden smälta in, men med tre minuter fram till han som är trött släpper jag orden igen. Det känns ganska bra trots 35 löpta kilometer, så jag ökar farten utan någon ambition eller realistisk tanke på att komma ifatt ledaren. Men rapporterna om en trött ledare blir mer frekvent återkommande, och helt plötsligt – med exakt två kilometer kvar – ser jag ledarbilen, och där står han, den trötta, i en av duscharna längs banan och drar ut sina krampande muskler. Jag passerar och tror inte att det är sant. Vad är det som händer?!

Efter många års tränings slit och jagande av toppplaceringar i Stockholm Marathon och andra långlopp hände det som kanske var avgörande för den här boken. Efter att jag hade passerat ledaren blev jag ivrigt påhejad av varvade medlöpare, som gav sig tid att skrika uppmuntrande ord trots att de själva hade mer än halva loppet kvar. Jag lyckades hålla ihop sista biten in och nådde med en obeskrivlig känsla mållinjen först av alla på Stockholms stadion i 2001 års version av Stockholm Marathon. Jag hade klarat det som jag jagat och strävat efter i så många år!

### **Min väg till maraton**

Det var inte där och då jag blev maratonlöpare eller långlöpare, men det var nog faktiskt där och då jag fick möjlighet att vidareutveckla mig själv, inte som löpare utan som tränare och inspiratör till andra löpare på olika nivåer.

Min långlöparkarriär däremot startade givetvis inte med segern i Stockholm Marathon, det var snarare slutpunkten. Starten skedde långt tidigare när jag i ungdomsåren höll på med friidrott och där löpning blev min gren. I samma veva blev min far sjuk och genom löpningen hittade jag en ventil





för att bearbeta tankar och känslor. Redan där lade jag en viktig grund utan att egentligen veta om det. Den grunden hade jag nytta av när jag sen ganska slumpartat blev maratonlöpare.

Journalister brukar fråga mig om det finns ett bestämt ögonblick när jag blev maratonlöpare. Jag brukar svara att det var på en skolresa till Paris när jag slutade gymnasiet. Media gillade storyn om att jag otränad efteranmälde mig till ett maratonlopp och sprang runt på 2 timmar och 32 minuter och placerade mig på en 32:a plats bland 10 000 startande.

Jag gjorde inget för att stoppa myten om att jag var otränad vid starten, men sanningen var den att jag hade lagt en gedigen grund genom att jag ofta var ute och sprang för att bearbeta mina känslor och genom ganska tuff friidrottsträning. Men myten gav mig möjlighet att få hjälp till en satsning på maratonsträckan som tog mig ut i världen på otaliga långlopp som EM, VM och OS, till exempel.

Under den resans gång skapades och vidareutvecklades min träningsfilosofi. Redan i unga år lärde jag mig vikten av både teknikträning och att variera träningen och optimera träningsintensiteten utifrån kroppens svar. Under elitåren hade jag också förmånen att träffa många skiftande löpartyper och tränare med olika träningsupplägg, vilket gav mig mycket viktig praktisk erfarenhet av löpträning som jag senare kunde kombinera med teoretiska studier inom fysiologi, anatomi och träningslära på GIH. Men det var egentligen först efter elitsatsningen som jag upptäckte hur motiverande och utmanande det är att försöka utveckla och optimera löpare som inte har elitambitioner, utan helt enkelt bara vill bli bättre utifrån sin egen nivå.



## **MINA 10 SNABBASTE MAROR**

- **2.12.43 – Austin Marathon, 2001**
  - **2.13.19 – London Marathon, 1999**
  - **2.14.04 – Italian Marathon Carpi, 2000**
  - **2.14.45 – Berlin Marathon, 1997**
  - **2.15.33 – Fukuoka Marathon, 2000**
  - **2.15.34 – Houston Marathon, 1996**
  - **2.15.53 – Stockholm Marathon, 1996**
  - **2.16.02 – Stockholm Marathon, 1994**
  - **2.16.29 – Valencia Marathon, 1994**
  - **2.16.33 – Stockholm Marathon, 1998**
- (Snittiden på mina 50 snabbaste maratonlopp är 2.22.27)**

## **Vinsten som gav möjligheter**

Segern i Stockholm 2001 gav mig ett namn, och jag kunde börja skapa generella träningsprogram för löpare som hade halvmaran eller maran som mål. Det här utvecklades senare till att jag blev tränare på

träningsläger för vanliga löpare och för större träningsgrupper.

I början utgick jag nog alldeles för mycket från mitt elitperspektiv, men efter hand lärde jag mig att ta ut de viktigaste delarna i träningen för löparna utifrån deras egen nivå.

Som löpare och som tränare har jag lärt mig att träningen inte alltid går som på räls, och jag har gjort många fel i upplägget för både min egen och andras träning. Det finns inget facit, eller något absolut rätt eller fel, för hur man ska lägga upp träningen och för hur man ska springa rent löptekniskt. Men via de fel som jag själv gjort i olika upplägg har jag lärt mig mer och mer om hur ett träningsupplägg bör se ut med utgångspunkt från individen. Och det är kanske det som gör löpningen så spännande för

mig, att man måste hitta vägar och upplägg som inte är färdiga och utstakade och dra lärdom av de gånger man valt fel väg.

### Alltid löpare

Trots att jag har lagt min egen elitnivå på hyllan fortsätter jag att springa, till och med i lopp, även om jag vet att jag aldrig kan nå tillbaka till mina bästa tider eller placeringar. Det är ändå ett spännande träningspussel att lägga: att optimera träningen för det bästa resultat jag kan uppnå utifrån de förutsättningar som råder. En del tycker att jag borde sluta när jag inte kan prestera på elitnivå längre, men själv tycker jag tvärtom.

Varför ska jag sluta med något jag älskar och något som fortfarande utvecklar mig som löpare och människa? Jag hittar hela tiden nya vinklar inom min egen och andras löpning. Genom att själv fortsätta att springa kan jag också mycket lättare identifiera mig med alla andra som tränar löpning. Med åldern och de nya förutsättningar som jag har i mitt liv som "motionär", med jobb och familj, kommer jag mycket närmare alla svårigheter kring träningen som inte fanns som elitlöpare.

Via mina träningsprogram mot olika långlopp har jag gett många löpare inspiration till varierad och motiverande löpträning. Responsen på programmen har utvecklat mig som tränare och gett mig större möjligheter att hitta träningsupplägg som kan passa just dig. Och det är ju det som är mitt mål med den här boken – att ge dig som läsare nycklarna till det träningspussel som hittar den bästa långlöparen i just dig.

### Praktisk erfarenhet viktigast

Den här boken bygger inte främst på vetenskapliga träningsrön, för min uppfattning är att rönen både ändras och att det inom flera områden finns undersökningar där man dragit motsägande slutsatser. Den bygger i stället främst på mina upplevelser som löpare och tränare. Mycket stämmer visserligen överens med vad som vetenskapligt anses vara rätt, men en del går säkert tvärtemot. Jag utgår från det som jag tror på och vad jag har sett ger resultat.

Och allt är inte fysiologi – det du tror på påverkar också slutresultatet. Vissa löpträningspass

och upplägg kanske rent vetenskapligt skulle se annorlunda ut, men om upplägget ger ett bättre resultat eftersom du som löpare blir stark mentalt och känner för det du gör, platsar upplägget helt klart i din träningsplan – oavsett om någon annan säger att det är rätt eller fel.

Jag vill att du som läser ska få idéer till varierande och inspirerande löpträning. Jag vill att du här ska kunna hitta lösningar för din träning när den inte flyter på av sig själv. För just det är en stor del av löpningen. Att hitta uppslagen och lösningarna som bevarar motivationen och ger dig det viktigaste av allt för att utvecklas, nämligen kontinuiteten i träningen. Kan du hålla löpningen vid liv regelbundet och utgå från din startnivå är min fasta övertygelse att du kan hitta glädjen inom löpningen och också utvecklas.

Som elitlöpare nådde jag utan överdriven löptalang långt, och jag tror starkt på att du med rätt träning också kan nå långt och uppfylla dina egna mål.

Jag hoppas att du via mina tips här i boken hittar fram till den bästa långlöparen i dig, oavsett om ditt mål är ett halvmaraton, ett maraton eller bara att få tillgång till löpningens fantastiska möjligheter. Låt oss börja!

*Anders Szalkai*

## ÖVNINGARNA SOM HÅLLER IGÅNG DIN STYRKA

Kör helst en liten uppvärmning innan du börjar. Annars bör du starta lugnt så att du mjukar upp och blir lite varm i musklerna under de första övningarna. Tänk på att försöka få ett flow i övningarna, och att vilan mellan varje moment hålls så kort som möjligt utan att du tappar tekniken.

**A. Raka situps.** Gör 15–20 där du lyfter bålen precis så att du tappar markkontakten.

**B. Sneda situps.** Gör 15–20 åt båda hållen. Vrid kroppen och ha mjuka rörelser.

**C. Rumplyft.** Gör 15–20. Spänn magen och lyft rumpan och nedre delen av ryggen från marken. Håll armarna rakt ut åt sidan, eller håll tag lite försiktigt i något bakom huvudet för att få till lyftet.

Upprepa övningarna 1–3 ytterligare en eller två omgångar när du blivit van vid styrkan innan du går vidare.

**D. Höftlyft med skuldran i marken.** Gör 15–30. Starta med rumpan i marken och lyft så högt du kan.

**E. Cirklande benlyft** med armarna rakt ut åt sidorna. Dra benen in mot rumpan, vidare upp och bort från dig tills cirkeln sluts med raka ben parallellt med marken igen. Cirklar 4–8 varv åt ena hållet, vila någon sekund och cirklar 4–8 varv åt andra hållet.

**F. Benpendlingar i ytterläge** (för ljumskarna). Kör 10–15 små pendlingar ut i sidled så långt som din ljumske tillåter och in tills muskeln blir avslappnad innan du vänder igen. Kör två omgångar, med några sekunders vila mellan varje omgång (en övning att ha extra fokus på inför vinterlöpingen).

**G. Ryggresningar.** Rulla över på mage och kör 10–15 vanliga ryggresningar i två omgångar, där du på har armarna vid huvudet.

**H. Armhävningar.** Från ryggresningen går du upp till armhävningssposition. Kör antingen på knä eller på tårna, beroende på hur stark du är. Du kör varje armhävningsövning med två stopp på ner- och uppväg. Kör 10–20 stycken som du upprepar en till två gånger till, med 5–10 sekunders vila mellan varje omgång.

**I. Tricepshäv.** Vänd över på rygg igen och kör två omgångar med 10–15 tricepshäv. Tänk på att spänna magen och ha en bra hållning.







### Backlöpning och intervaller

Ett mycket bra kombipass är att låta backintervaller komma i samma pass som du springer korta intervaller på plant underlag.

Ett typiskt pass kan vara 6–8 x 45 sekunder löpning i backe följt av 8 x 45 sekunder intervaller på plant underlag. På backarna tar du lugn jogg som vila mellan varje uppförlöpning och mellan intervallerna tar du lika lång stående vila som du sprungit. Backen tvingar fram ett lite spänstigare steg som du förhoppningsvis kan ta med dig till intervallerna som följer.

Ytterligare en variant, där du varvar intervaller med backlöpning, är ett pass där du ser backlöpningen som aktiv vila. Passet inleds med 5 klassiska medellånga 70-sekundersintervaller på plant underlag, följt av en serie med 5 teknikbackar över 30–45 sekunder innan du upprepar 70-sekundersintervallerna igen. Passet kan byggas ut så att du får fler serier med "teknikbackar" insprängt i intervallpasset. Vilan mellan intervallerna är halva intervalltiden och mellan backarna lugn jogg nerför backen.

En tredje kombivariant utgår från teorin att sprintbackar på 7–10 sekunder i en brant backe på nästan max tvingar dig att koppla in fler muskelfibrer i arbetet. Förhoppningen är att du sen kan utnyttja dessa muskelfibrer även på intervallen. Här lär sig kroppen att använda en större andel av löpmusklerna. Därmed lär du dig utnyttja kraft och lagrad energi från hela muskeln. Observera att sprintbackar kan innebära en relativt stor skaderisk om du är ovan. Testa först sprintbacken som ett eget pass, innan du kör det i kombination.

Springer du kombinationen med sprintbackarna ska du först köra 5–8 sprintbackar och sen vila i några minuter innan du kör 5–8 medellånga 60–70-sekundersintervaller. Ta gångvila nerför backen mellan sprintbackarna, och från halva upp till hela intervalltiden som vila mellan intervallerna.

### Elitkombinationen av tröskel, intervall och backe

För att ge dig ett riktigt tuft pass direkt från eliten – kombination mellan både tröskel/intervall och backe. I det här passet kommer du att jobba med olika farter på själva intervallpartierna genom den varierade intervalltiden. De kortare partierna ska gå klart snabbare än de längre. Ännu mer fart- och stegvariation blir det genom att infoga backen. Backens "avbrott" mellan respektive tröskelparti innebär också att du får relativt lång men aktiv vila. Backavbrottet gör att tröskelintervallerna i serie två och tre kan gå fortare än om du bara hade haft en minuts aktiv vila mellan varje tröskelavsnitt.

Inled med tröskelintervaller över 6–4–2 minuter, med en minuts lugn joggingvila mellan tröskelpartierna. Den sista tröskelintervallen (2 min) planerar du in så att den tar dig till en backe där du direkt efter en minuts lugn aktiv joggingvila kan lägga in 3 x 45 sekunders backlöpning med joggingvila nerför backen. Efter sista backens nerförsjogg är det dags för nästa tröskelparti med 5–3–1 minuter. Nu är du uppvärmd och kan närma dig intervallfart i tröskelavsnitten. Det kan du få till lättare genom att din vila nu är stående eller mycket lätt jogging i en minut. Sen återkommer 3 x 45-sekundersbacken som aktiv vila inför sista tröskelpartiet med 6–4–2 minuters tröskelintervallöppning igen.

## Kombinera pass – få ut mer av träningen

När jag gör en träningsplan placerar jag ofta vissa pass dagarna efter varandra, eftersom de tillsammans ger mer än om de ligger utspridda över veckan. Det ger också utrymme till fler pass eller större variation i veckan i övrigt. Min egen viktigaste kombination – som har gett bra effekt på allt ifrån elitlöpare till löpare som kört sin första mara och vill ta steget vidare – är att kombinera backlöpning och långpass.



Backlöpningens positiva inverkan på spänst i steget, löptekniken i allmänhet och den excentriska fasen i utförslöpningen ger en suverän träningseffekt med ett långpass dagen efter. Om du kör den här kombinationen är det viktigt att du dels är van vid backlöpningen, dels att kombinationen kommer i en period där du inte är sliten från tidigare träning. Är du sliten eller ovan är riskerna att du ska bli skadad för stora i förhållande till träningseffekten. Men om du upplever att du har "tagit slut i benen" på tidigare maratonlopp kan just kombinationen backe och lugnt långpass vara en bra lösning.

En annan kombination, som gör att du aktiverar alla löparmuskler, är att dagen före ett lugnt långpass lägga in ett koordinationslopp (se s. 30) i samband med en distans. Genom de kortare snabba löpningarna aktiverar du dina löpmuskler annorlunda jämfört med under långpasset. Fartkontrasten mellan momenten ger dessutom en positiv effekt i att långpasset känns långsamt och därmed upplevs som lite lättare. Här är det viktigt att inte köra koordinationsloppen för snabbt. Du måste ha kontroll på löpningen och inte springa så snabbt att du blir sliten i baksidorna på låren, för då finns en liten risk för överbelastning under långpasset.

#### ANDRA BRA KOMBINATIONER

1. **Sprintbacke** dagen före **medellånga intervaller**.
2. **Dubbelpass tröskel** på morgonen och **korta intervaller** på eftermiddagen/kvällen.
3. **Morgonjogg** och sen **tuff kvalitetsträning** senare på dagen eller kvällen.

## Prioritera rätt!

Genom att kombinera inom ett och samma pass eller lägga passen två dagar i rad kan du få utrymme till större variation eftersom du frigör en träningsdag där du, om kroppen tillåter, kan lägga in ytterligare ett pass.

Men när du kombinerar pass kan det vara svårt att veta vilka pass som ska prioriteras. Vad du ska välja är individuellt, och via utvärderingar av hur du reagerar på olika pass kan du hitta fram till vad som fungerar bäst för dig. Känner du ändå att du behöver en mer generell guidning, får du här veta vilka pass jag tycker är viktigast inför ett maratonlopp.

Som du ser är det många pass i listan, och alla hinner du inte få med under en vecka. Men passen som ligger på plats ett och två ska finnas med varje vecka, sen kan du variera övriga, där det högre prioriterade passet kan få återkomma något mer frekvent.

#### Prioriterade pass inför maraton

1. Långpass, med fartinslag var tredje/fjärde vecka
2. Distans och bålstyrka
3. Backlöpning och löpskolning
4. Tröskellöpning
5. Korta intervaller med kort vila
6. Långa intervaller
7. Snabbdistanslöpning

## Toppa formen

Att känna toppformen när det är dags för ett tävlingslopp är en härlig känsla, och ger det lilla extra självförtroendet som behövs för att verkligen prestera. Men hur gör man då för att nå toppformen till en specifik dag eller period? Tyvärr finns det ingen formel för att toppa formen, eftersom det beror dels på hur din träning sett ut fram till toppningen, dels på vilken träning som just din kropp reagerar positivt på. Och även om du har koll på det mesta är det svårt att alltid pricka in formen. Inte ens de mest rutinerade topplöparna lyckas alltid. Med det inte sagt att du inte ska göra mesta möjliga för att göra det!



## KAPITEL 12.

# Träningsprogram

För att nästa säsong eller nästa lopp ska bli så bra som möjligt behöver du ha någon form av planering eller träningsprogram med en röd tråd mot ditt mål. Jag skrev inledningsvis att du, innan du sätter upp ett mål, ska fundera kring din träningsgrund, din startkapacitet och tidsaspekten – hur mycket du kan träna och hur lång tid du har kvar till loppet. När du har det klart för dig tror jag att du kan nå ditt mål. Träningsprogrammen kan följas rakt av, men du kan också tjäna på att justera lite, och du ska definitivt justera så att träningen passar ihop med din vardag. När du sen känner dig redo kan du också skapa ett helt eget program. För dig som vill göra det direkt följer här några råd på vägen.

## Skapa ett eget program

Om du vill testa att göra ditt eget träningsprogram kan det vara bra att börja med en grov skiss över en längre tid, en långtidsplan. Den behöver inte vara detaljerad, men bör innehålla i stora drag hur du vill utvecklas och vad du vill sikta på under det närmaste året eller åren.

Elitlöpare har ofta långtidsplaner som sträcker sig över flera år, och en sådan kan du också göra. År ett kan målet till exempel vara att springa ett tiokilometerslopp, lägga en bra grund och att göra ett snabbt femkilometerstest att utgå från när du går vidare till år två, när du satsar på att springa halvmaran. Tredje året i din långtidsplan är det maran som gäller. Du kan också ha en treårsplan där du successivt lägger in fler pass per vecka och kanske satsar på att få en bättre tid på ett utvalt lopp.

Du måste inte göra en långtidsplan, men det kan vara till hjälp när du sen gör en mer detaljerad och kortare planering mot ett bestämt mål.

När du gör din korttidsplan ska du dela upp den i två eller tre perioder fram till det egentliga



målet. Du kan lägga in en inledande upptrappings- eller tillväjningsperiod om du känner att du inte direkt kan starta träningen på den nivå som du behöver ligga på för att nå det tidsmål du satt upp. Sen kommer en period med den grundläggande träning som alla ska ha med och slutligen den formgivande fasen in mot slutmålet. Upptrappingen och formperioden kan vara något kortare än grundträningsperioden. Läs mer om dem i kapitlet Är du beredd?.

### **Utgå från nyckelpasset och glöm inte att "pulsera"**

När du gör din planering ska du utgå från nyckelpasset för ditt mål, vilket för långlöpning oftast är långpasset. Starta planeringen bakifrån och utgå från hur långt du vill ha nått med nyckelpasset när formperioden börjar. Gå sen bakåt vecka för vecka i planeringen och se om det verkar realistiskt att du kan öka på nyckelpasset så mycket från din startnivå till där du vill vara när formperioden börjar, med 5–3 veckor kvar till målet. Om det inte känns realistiskt ska du revidera ditt program så att det känns överkomligt.

Därefter kan du börja planera in övriga pass, och då stämmer du samtidigt av med hur ditt liv kommer att se ut i övrigt. Det gäller också att du planerar in en så kallad pulsering. Med pulsering menas att alla veckor inte ska vara lika hårda. Tuffa veckor måste varvas med lätta om din kropp ska kunna tillgodogöra sig träningen, och ditt schema måste vara anpassat till vardagen. Lägg de lättare veckorna där du vet att du har mindre tid för träning och de tuffaste veckorna där du vet att du har tid för träning och återhämtning. Utgå från att du under en fyraveckorsperiod helst ska få in både en riktigt tuff och en riktigt lugn vecka.

## **KORTTIDSPANEN**

- 1. Tillväjning/upptrappingsperiod**
- 2. Grundträningsperiod**
- 3. Formperiod**

### **Stäm av din träning – och glöm inte att vila**

När pulseringen i din plan är klar kan du lägga in några avstämningar i planen. Det kan vara testlopp, testpass eller andra lopp där du kan kolla att allt går åt rätt håll. Det kan också vara ett återkommande pass som du enkelt kan jämföra mot tidigare pass med samma upplägg och samma yttre förutsättningar. Därefter fyller du på med de pass som känns roliga och som passar in i träningen mot just ditt lopp och ditt mål. (Se prioriteringslistan på s. 91)

Slutligen får du inte glömma att planera in vilodagar eller aktiv återhämtning. Vilodagarna kan givetvis komma spontant, när du känner att din kropp behöver vila, men det gäller att du verkligen ser till att du inte bara tränar på och glömmet bort återhämtningen.

## **Det färdiga träningsprogrammet**

De färdiga programmen kan fungera som en bra grund som du kan bygga ditt eget program runt, men de kan också vara en rak och klar väg mot ditt lopp. Om du följer ett program fullt ut måste du tänka på att färdiga program aldrig kan vara helt anpassade till dig. Programmen är generella och kan omöjligt passa alla. Därför tycker jag att du alltid ska vara lyhörd för din kropps signaler, och om du följer ett program ska du anpassa det utifrån din vardag och din känsla.

På kommande sidor följer fem färdiga träningsprogram på olika nivåer, med maraton (eller halvmaraton) som mål. De är utformade utifrån tidsmål på ett maratonlopp. Allt från att springa maran så snabbt som 2 timmar och 40 minuter till att klara 42,2 kilometer på runt 5 timmar.

Programmen har ett tidsspän i angivna farter på distanslöpning, och siktar du mot programmens snabbaste tidsmål är de snabbaste tiderna för dig och tvärtom när du siktar mot programmets något långsammare tidsmål.



Farten är dock även individuell för löpare med exakt samma tidsmål. Anpassa därför farten till vad som passar just dig, och justera även utifrån dagsformen.

Använd farttabellen på sidan 32–33 som hjälp för att hitta rätt fart på de kvalitativa passen. Tänk på att distans- och långpassfarterna som anges är de farter du enligt mig kan köra som snabbast på dessa moment. Du kan mycket väl springa långsammare (ha längre tid på angiven sträcka än vad som anges). Återigen, anpassa efter vad din kropp känner!

Är du osäker på upplägget en dag kan du alltid gå tillbaka och titta i boken, i tidigare kapitel finns utförliga beskrivningar. Programmen anger vissa veckodagar för att du ska kunna se strukturen, men de här dagarna ska du givetvis anpassa så att det passar din vardag. Till varje vecka anges också vilka pass som är viktigast och hur du kan prioritera i träningen om du inte får in all träning eller om du har mycket egen träning.

Min förhoppning är att programmets struktur i pulsering, variation och utveckling ska ge dig inspiration och motivation – och resultat!

Jag önskar dig lycka till med din träning. Kom ihåg att ha ledorden kontinuitet och flexibilitet med dig så är jag säker på att du kommer att lyckas med att nå just ditt mål! ■



## 2.40-3.00

## 1

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Distans	43–46 min	10 km
Stretch	5 min	

**TISDAG**

Progressiv dist.	40–43 min	10 km
Grundstyrka	10 min	
Stretch	5–10 min	

**ONSDAG**

Vila		
------	--	--

**TORSDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Kort intervall	20x37–41 s	20x200 m
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Morgonjogg	36–40 min	8 km
------------	-----------	------

**LÖRDAG**

Långpass lugnt	97v103 min	22 km
Stretch	5 min	

**SÖNDAG**

Vila		
------	--	--

**Veckokommentar****5 PASS, TOTALT 60 KM**

Med under 2.40 och 3.00 som mål kör du igång träningen direkt med både kvalitativa pass och nyckelpasset, som är helgerens långpass. Eftersom programmet på den här nivån innehåller så många pass blir det kortfattade konkreta instruktioner här i veckokommentaren. På den progressiva distansen är målet att du som siktar på 2.40 ökar farten med 5 sek/km i snitt under passet. För 3.00 kan du ta en lite snällare ökning på 3–4 sek/km. Grundstyrkan ska vara med redan från start om du inte har egen styrka i din träning. Grundbyggande kortintervaller, med endast 20 sek stävila mellan varje intervall. Morgonjoggen är ett extrapass, främst avsett för dig som siktar mot programmets snabbaste tidsmål.

**PRIORITERING**

Om du måste prioritera väljer du lugn distans/ grundstyrka, kortintervall och långpass.

**HALVMARATON**

15 km långpass räcker bra på runt 66–70 min. Morgonjoggen är överkurs för dig med halvmaran som mål.

## 2

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		1x20 m
Lång backe	8x80 s	5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**TISDAG**

Distans	43–46 min	10 km
Grundstyrka	12 min	
Stretch	5–10 min	

**ONSDAG**

Vila		
------	--	--

**TORSDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Kort intervall	20x36–41 s	20x200 m
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Morgonjogg	36–40 min	8 km
------------	-----------	------

**LÖRDAG**

Långpass lugnt	106–112 min	24 km
Stretch	5 min	

**SÖNDAG**

Vila		
------	--	--

**Veckokommentar****5 PASS, TOTALT 64 KM**

Nu startar en backperiod över fyra veckor med lång backe. I samband med passet startar du även löpskolningen. Målbilden är att ha runt 80 sek (hitta en backe som tar 65 till max 90 sek uppför) i uppförlöpningen i en löpvänligt brant backe. Ta några sek vila när du kommit upp och spring sen nerför på ungefär samma tid. Vila några sek innan nästa backstart. Kör 8 backar eller totalt runt 23–25 min. På grundstyrkan kan du öka på något per övning. Kortintervallerna kör du med samma upplägg som förra veckan, med 20 sek stävila mellan dina 200-metersintervaller. Morgonjoggen är ett extrapass och på långpasset ökar du direkt till 24 km i just din lugna fart.

**PRIORITERING**

Prioritera lång backlöpning, kortintervallerna och långpasset. Utöver det ska grundstyrkan in.

**HALVMARATON**

På backpasset kan du korta ner till 6 backar om du behöver. Långpasset blir 16 km (70–75 min) i din lugna fart.



AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Uppvärmning	ca 9 min	2 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Tröskelintervall	8x3,5–4 min	8x1 km
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	

**TISDAG**

Morgonjogg	36–40 min	8 km
Distans	34–37 min	8 km
Grundstyrka	12 min	
Stretch	5–10 min	

**ONSDAG**

Vila

**TORSDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x20 m
Lång backe	8x80 s	5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Vila

**LÖRDAG**

Distans	34–37 min	8 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		5x100 m

**SÖNDAG**

Långpass fartökn.	94–101 min	22 km
Stretch	5 min	

**Veckokommentar****6 PASS, TOTALT 71 KM**

Efter två veckor med korta grundbyggande och igångsättande kortintervaller lägger du nu in tröskelintervaller. Tänk på att det just är tröskel och inte intervall. Hitta flytet och ta bara 30 sek stävila eller lätt joggvila. Utgå från farttabellen för riktbart och kör något långsammare än angivet eftersom du inte ska stressa farten redan nu. Morgonjoggen ger volym och joggar "ur" tröskelpasset. På torsdagen blir det lång backe med löpskolning, där du ökar till 2x20 m. I övrigt samma upplägg som förra veckan. Till helgen blir det ett dubbelpass med distans i kombination med koordinationer, där du springer 5x100 med 100 m joggvila. På långpasset lägger du in en fartökning mellan 15 och 20 km (5 km) där du ökar farten till målbilden för din snittfart på maratonloppet.

**PRIORITERING**

Prioriterade pass är tröskelpasset, den långa backelöpingen och långpasset med fartökning.

**HALVMARATON**

Minska tröskelpasset till 6x1 km, hoppa morgonjoggen och nöj dig med fartökningslångpasset på helgen där du kör 16 km med halvmarafart inlagt mellan 10 och 13 km (3 km).

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Vila

**TISDAG**

Uppvärmning	15–17 min	3,5 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Tröskellöping	3x10 min	3x2,5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**ONSDAG**

Distans	43–46 min	10 km
Grundstyrka	15 min	
Stretch	5–10 min	

**TORSDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x30 m
Lång backe	8x80 s	5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Vila

**LÖRDAG**

Långpass lugnt	115–122 min	26 km
Stretch	5 min	

**SÖNDAG**

Vila

**Veckokommentar****4 PASS, TOTALT 62 KM**

Efter en relativt tuff uppstart, speciellt om du inte var igång 100 procent före programstarten, lägger du här in lite av en återhämtningsvecka med bara fyra pass. Att det inte blir för tuftu nu fungerar lite som en framtida försäkring. Veckans pass håller dock igång alla träningsparametrar, så du kommer inte att tappa, bara tjäna! På tröskelpasset går du vidare från uppdelningen på 1 km till att köra 3x10 min i din tröskelfart med 1 min stävila eller mycket lätt jogg. Enligt farttabellen ska varje tröskel på 10 min ge ungefär 2,5–2,8 km. På grundstyrkan och löpskolningen ökar du på något, till 15 min grundstyrka och 2x30 m löpskolning. I övrigt kör du backen som tidigare och på långpasset är målet runt 2 tim.

**PRIORITERING**

Hoppa över tröskelpasset och prioritera lugn distans och grundstyrka, backpasset och långpasset.

**HALVMARATON**

Stå över tröskelpasset och kör distansen. På helgen blir långpasset 18 km (79–85 min).

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Uppvärmning	15–17 min	3,5 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Medel intervall	3x5x55–60 s	3x5x300 m
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**TISDAG**

Distans	34–37 min	8 km
Grundstyrka	15 min	
Stretch	5–10 min	

**ONSDAG**

Uppvärmning	ca 9 min	2 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Tröskelintervall	8x3,5–4 min	8x1 km
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	

**TORSDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x30 m
Lång backe	8x80 s	5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Vila

**LÖRDAG**

Långpass lugnt	123–131 min	28 km
Stretch	5 min	

**SÖNDAG**

Vila

**Veckokommentar****5 PASS, TOTALT 71 KM**

På din femte träningsvecka ska du smyga igång lite mer fartgivande intervaller. "Två-hundringarna", som du körde i uppstarten, var mer grundbyggande. 300-metersintervallerna ska ge lite mer effekt på kondition och fart. Upplägget är 15x300 m uppdelat i tre serier, 3x5x300 m, med 45 sek stävila mellan intervallerna och det dubbla, 90 sek, mellan varje serie (efter 5:e och 10:e intervallen). Passet ska vara hyfsat tuftt, till skillnad från tröskelusingarna med 1 min vila, som mer ska gå i bekvämt snabb fart, eftersom de kommer i kombination med sista långa backpasset. Backpasset kör du med samma upplägg som tidigare. Långpasset är mer än två timmar för alla – drick under passet!

**PRIORITERING**

Om du måste välja bort några pass tar du främst bort backpasset. Viktigast i veckan är 300-intervallerna och långpasset.

**HALVMARATON**

På tröskelintervallerna minskar du till 6x1 km och är du sliten räcker 5 lugna långbackar. På långpasset kör du en lättare variant, 14 km (62–66 min) i din lugna fart.

## 2-40-3-00

## 6

AKTIVITET	TID	DISTANS
<b>MÅNDAG</b>		
Uppvärmning	13–14 min	3 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Lång intervall	6x3–3,5 min	6x1 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	
<b>TISDAG</b>		
Distans	43–46 min	10 km
Grundstyrka	15 min	
Stretch	5–10 min	
<b>ONSDAG</b>		
Vila		
<b>TORSDAG</b>		
Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x30m
Koordinationer		2x80 m
Kort intervall	4x5x35–40 s	4x5x200 m
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	
<b>FREDAG</b>		
Morgonjogg	44–50 min	10 km
<b>LÖRDAG</b>		
Långpass fartökn.	104–111 min	24 km
Stretch	5 min	
<b>SÖNDAG</b>		
Vila		

**Veckokommentar****5 PASS, TOTALT 66 KM**

Från "tröskeltusingar" till klassiska 1-kilometersintervaller den här veckan. Samma vila, 60 sek ståvila, men målet är klart högre fart och ansträngningsgrad. Utgå från farttabellen men ha med dig att du inte behöver klara tidsmålet redan. På 200-metersintervallerna kör du ett liknande upplägg och tankesätt kring ansträngningsgraden som på 300-metersintervallerna. 5 intervaller i varje serie med 30 sek vila emellan och 60 sek ståvila efter var 5:e intervall. Kör en lång morgonjogg som brygga mellan intervall och långpass. På långpasset är det fartökning igen, lite kortare än senast, men i gengäld lite tuffare. Tröskelfarten över 3 km ligger på mellan 16 och 19 km inlagt i ditt 24-kilometerspass.

**PRIORITERING**

Eftersom fokus ligger på att få till en kvalitativ vecka kör du helst de båda intervallpassen och sen fartökningslångpasset.

**HALVMARATON**

Kör tuffa 4x1 km och 3x5x200 meter. Ta bort morgonjoggen och kör tuftt på långpasset. 18 km med snäppet snabbare än halvmarafarten mellan 12 och 15 km (77–83 min).

## 7

AKTIVITET	TID	DISTANS
<b>MÅNDAG</b>		
Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x30 m
Kombibacke	25 min	5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	
<b>TISDAG</b>		
Distans	43–46 min	10 km
Grundstyrka	15 min	
Extrastyrka		2x5 hopp
Stretch	5–10 min	
<b>ONSDAG</b>		
Vila		
<b>TORSDAG</b>		
Morgonjogg	36–40 min	8 km
Uppvärmning	11–12 min	2,5 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Tröskellöpnin	3x10 min	3x2,5 km
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	
<b>FREDAG</b>		
Vila		
<b>LÖRDAG</b>		
Distans	34–37 min	8 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		5x100 m
<b>SÖNDAG</b>		
Långpass lugnt	123–131 min	28 km
Stretch	5 min	

**Veckokommentar****6 PASS, TOTALT 79 KM**

Efter en veckas uppehåll från backlöpningen kommer den igen i ny skepnad, och backen kommer att återkomma minst varannan vecka från och med nu. På veckans pass kör du i din långbacke (lagom lutning) 3x80–3x60–3x40–3x20 sek. Vilan blir löpning nerför på 80/60 och sen, på 40- och 20-sekundersbackarna, kör du lättare jogg så att du klarar att ha lite mer tryck uppför backen. Ta några sek vila före och efter varje backe. Den här veckan kör du även extrastyrkan, med 2x5 utfallshopp och nerförshopp. Tröskelpasset blir 3x10 min med 1 min ståvila/lätt jogg. Till helgen blir det en kombination med distans och 5x100 m med 100 m joggvila följt av 28 km i ditt lugna långpassstempo.

**PRIORITERING**

Kombinationsbacken, tröskellöpnin och långpasset blir veckans träningspassval, utöver det ska du få in styrkan.

**HALVMARATON**

På kombinationsbacken skippar du 80-sekundersbacken men kör 4 backar av övriga tidslängder. Ingen morgonjogg och endast långpasset på helgen, som för dig blir 20 km (88–94 min).

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Vila

**TISDAG**

Uppvärmning	5 min	1 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		1x100 m
Maradistans	37,5–42,5 min	10 km
Nedvarvning	5 min	1 km
Stretch	5 min	

**ONSDAG**

Distans	34–37 min	8 km
Grundstyrka	15 min	
Extrastyrka		2x6 hopp
Stretch	5–10 min	

**TORSDAG**

Uppvärmning	13–14 min	3 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x30 m
Koordinationer		2x80 m
Lång intervall	7x3–3,5 min	7x1 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Vila

**LÖRDAG**

Progr. långpass	112–120 min	26 km
Stretch	5 min	

**SÖNDAG**

Vila

**Veckokommentar****4 PASS, TOTALT 59 KM**

En tuff vecka trots få pass. Ett nytt pass, där du ska springa i ditt maratontempo direkt efter en kort uppvärmning, inleder veckan. Känn efter om uppvärmningen är tillräcklig, så att du vet till maran. Du ska köra 10 km i marafart där jag hoppas du kan hitta flytet. 1-kilometersintervallerna är tillbaka med målet 7x1 km och tuff fart, om du har en bra dag. Ta 1 min ståvila mellan varje intervall. På långpasset kommer också en ny variant, där målet är att du en bit in i passet progressivt ökar farten. Kör din lugna grundfart upp till 15 km och försök sen under 8 km öka farten med 3–5 sek/km. De sista 3 km återgår du till din lugna grundfart igen. Känslan avgör din fartstegring!

**PRIORITERING**

Veckans val av pass blir distanslöpning och styrka, tuffa 1-kilometersintervaller och långpasset. Sliten? Skippa fartökningen.

**HALVMARATON**

Maradistansen hoppar du över. På intervallerna kör du tuffa 5x1 km. Långpasset enligt du angivet upplägg men 15 km totalt. Progressivt ökande fart mellan 7 och 14 km och 1 km lugnt avslut (64–68 min).

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Uppvärmning	15–17 min	3,5 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Medel intervall	3x5x55–60 s	3x5x300 m
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**TISDAG**

Distans	34–37 min	8 km
Grundstyrka	15 min	
Extrastyrka		2x6 hopp
Stretch	5–10 min	

**ONSDAG**

Uppvärmning	ca 9 min	2 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Tröskelintervall	5x7,5–8 min	5x2 km
Nedvarvning	9–10 min	2 km
Stretch	5 min	

**TORSDAG**

Uppvärmning	17–19 min	4 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x30 m
Kombibacke	25 min	5 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**FREDAG**

Morgonjogg	36–40 min	8 km
------------	-----------	------

**LÖRDAG**

Långpass lugnt	132–140 min	30 km
Stretch	5 min	

**SÖNDAG**

Vila

**Veckokommentar****6 PASS, TOTALT 83 KM**

Den här veckan kan du med gott samvete ta bort pass om det känns för tufft. Kör dina 300-metersintervaller med serieindelning. 45 sek ståvila mellan intervallerna och 1,5 min mellan varje serie. Tröskelpasset kommer i kombination med backlöpning dagen efter, vilket ger bra styrka för benen, men där är det viktigt att 2 km tröskel inte går för fort. Vila 1,5 minut mellan varje 2 km, där du ståvilor ca 45 sek och joggar lugnt 45 sek. Kombinationsbacken har samma upplägg som för två veckor sen. (3x80–3x60–3x40–3x20 sek uppför). På långpasset är 3-milsvallen målet, men utan krav på fart.

**PRIORITERING**

De viktigaste passen är det inledande intervallpasset, därefter tröskelpasset och det långa långpasset.

**HALVMARATON**

Inget tröskelpass/morgonjogg. Intervallpasset kör du fullt ut men på backen kan du ha det upplägg du körde för två veckor sen. Riktigt långt som mål på långpasset, 22 km på runt 97–103 min.

AKTIVITET	TID	DISTANS
-----------	-----	---------

**MÅNDAG**

Uppvärmning	13–14 min	3 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		2x80 m
Lång intervall	2x4x3–3,5 min	2x4x1 km
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**TISDAG**

Distans	34–37 min	8 km
Grundstyrka	15 min	
Extrastyrka		2x7 hopp
Stretch	5–10 min	

**ONSDAG**

Uppvärmning	13–14 min	3 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Löpskolning		2x20 m
Koordinationer		2x60 m
Kort intervall	4x5x35–40 s	4x5x200 m
Nedvarvning	13–15 min	3 km
Stretch	5 min	

**TORSDAG**

Morgonjogg	36–40 min	8 km
Uppvärmning	5 min	1 km
Dynamisk rörligh.	5 min	
Koordinationer		1x100 m
Maradistans	37,5–42,5 min	10 km
Nedvarvning	5 min	1 km

**FREDAG**

Vila

**LÖRDAG**

Distans	43–47 min	10 km
Dynamisk rörligh.	5 min	

**SÖNDAG**

Långpass fartökn.	121–130 min	28 km
Stretch	5 min	

**Veckokommentar****7 PASS, TOTALT 90 KM**

En tuff vecka med ett utökad tufft långintervallpass. 8x1 km med seriepaus efter fyra intervaller för att göra det lättare att hålla farten. 1 min ståvila och 2 min serievila. Kortintervallerna kör du med 30 sek vila och 60 sek serievila. Maradistanspasset återkommer. Kändes uppvärmningen för kort förra gången lägger du på några minuter. På långpassets fartökning ska du hitta samma fart som på maradistansen, dvs. 5 km inlagt i din maratonfart mellan 18 och 23 km. Drink under passet och testa gärna sportdryck innan farthöjningen.

**PRIORITERING**

Intervallpassen och långpasset med marafarten är prioriterade den här veckan.

**HALVMARATON**

Hoppa över torsdagens träning. På helgen kör du bara långpasset, men precis som maratonlöparna kör du en fartökning, 18 km i snäppet snabbare tempo än halmarafarten mellan 12 och 15 km (77–83 min).

