





Drømmer du om å løpe halvmaraton i år? Hvis du har grunnformen sånn noenlunde inne, **guider vi deg frem til startstreken med vårt nye, effektive treningsprogram.** Velg selv hvor mye du vil trene – om 12 uker er du klar!

Ordet er egentlig ganske misvisende, for det er absolutt ikke noe halvt over de 21,1 kilometerne som utgjør en halvmaraton. Det er tvert imot en av kongedistansene innenfor løping. I USA er det den mest populære distansen, og under fjorårets Oslo maraton var det halvmaraton som trakk klart flest løpere.

En halvmaraton er både utfordrende og respektinngytende, men samtidig ikke verre

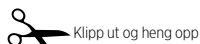
RATON OM 12 UKER

SUKSESS-PROGRAM

Velg selv:
2, 3 eller 4
treningsdager
per uke

enn at alle som er i noenlunde løpeform, kan trene seg opp til å stå godt forberedt i startområdet og gjennomføre distansen med stil. Det gjelder både for ambisiøse løpere som jakter på en supertid, og debutanter som ikke bryr seg om tiden, men gjerne vil løpe hele veien fra start til slutt. Med løpeprogrammet vi presenterer her, har du tolv effektive uker til rådighet. Det er nok til at du kan bygge deg opp fysisk og mentalt og få en god opplevelse under løpet. Før du går i gang, må du bare bestemme deg for hvor mye du vil investere i prosjektet. Er du fornøyd med å komme joggende i mål, er det tilstrekkelig å trene to ganger i uken. Har du mer luft i kalenderen og større ambisjoner, kan du gi formen en ekstra dytt oppover ved å legge inn 1–2 treningsøkter til. Klipp ut programmet, og heng det opp. Så sees vi om tolv uker! □

VELG PROGRAM



Klipp ut og heng opp

HVIS DU VIL TRENE 2 GANGER I UKEN

Dette programmet passer for deg som vil gjennomføre, men ikke har store ambisjoner når det gjelder sluttiden. Vær gjerne aktiv mellom treningsdagene, for eksempel ved å sykle til jobb, svømme eller kjøre terrengsykkel – men ikke press deg for hardt mellom løpeturene.

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5	UKE 6
DAG 1	Intervalltrening. INTERVALLENE Løp 4 x 2 min i hardt tempo med 1 min pause etter hvert intervall.	Intervalltrening.	Intervalltrening. INTERVALLENE Løp 3 x 2 min i hardt tempo med 1 min pause etter hvert intervall. Fortsett med 4 x 1 min i hardt tempo med 30 sek pause mellom.	Intervalltrening.	Intervalltrening: 4 returløp. INTERVALLENE Løp 4 returløp med 2 min pause etter hver tur. 1. tur) Løp 3 min i moderat til høy fart, ta pause, og løp 2 min og 45 sek tilbake. 2. tur) 2½ min ut og 2 min og 15 sek tilbake. 3. tur) 2 min ut og 1 min og 50 sek tilbake. 4. tur) 1 min ut og 50 sek tilbake.	Intervalltrening: 4 returløp.
DAG 2	Løp 2 x 3 km i middels hardt tempo. MIDDELS HARDT TEMPO: Skal være så hardt at du puster tungt, men kontrollert. Gå/hvil i 3 min etter hver raske sekvens.	Løp 2 x 3,5 km i middels hardt tempo.	Løp 3 x 2,5 km i middels hardt tempo.	Løp 7,5 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Ta små gåpauser etter behov.	Løp 3 x 3,5 km i middels hardt tempo. SE UKE 1–3	Løp 10 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Ta små gåpauser etter behov.
	UKE 7	UKE 8	UKE 9	UKE 10	UKE 11	UKE 12
DAG 1	5 x bakkeintervaller. INTERVALLER I MOTBAKKE Finn en god og lang, men ikke altfor bratt bakke. Løp oppover så fort du kan i 1½ min. Jogg langsomt ned igjen. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller. INTERVALLER I MOTBAKKE Løp opp i 2 min. Løp så fort du kan opp, og jogg langsomt ned igjen. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.	4 x bakkeintervaller.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller. INTERVALLER I MOTBAKKE Samme som i UKE 7–8.
DAG 2	Løp 3 x 4 km i middels hardt tempo. SE UKE 1–3	Løp 3 x 5 km i middels hardt tempo.	Løp 12 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Ta små gåpauser etter behov.	Løp 15 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Ta små gåpauser etter behov.	Løp 4 x 4 km i middels hardt tempo. SE UKE 1–3	 Halvmaraton

VARM OPP FØR TEMPO

Det er viktig at alle intensive **treningsøkter innledes med grundig oppvarming**, slik at sener og ledd er klare til belastningen som kommer.

- Gå raskt eller jogg rolig i 5 minutter.
- Gjør 3 x 20 kneløft med hvert ben. Jogg 15–20 meter mellom hver del.
- Gjør 3 x 20 hælspark. Jogg 15–20 meter mellom hver del.
- Kjør 3 stigningsløp der du gradvis øker farten over 50 meter til du spurter. Hold spurten i 25 meter. Jogg tilbake til start, og gjenta.

GI KROPPEN FRI

Det er ikke de som overgår seg selv hver dag, som kommer i best form. Tvert imot. Etter en god treningsøkt trenger kroppen en pause for å fordøye belastningen og vokse seg til en ny og sterkere utgave. Prinsippet med å presse seg, hvile, bli sterkere og deretter presse seg igjen kalles "superkompensasjon" og er avgjørende for formen. Ta derfor minst én hviledag mellom to krevende treningsøkter.



ALT DU TRENGER Å VITE

Det dukker opp mange spørsmål før en halvmaraton. Få svar på alt fra væskeinntak under løpet til hva slags klær du bør bruke.

[aktivtrening.com/
16-svar](https://aktivtrening.com/16-svar)



HVIS DU VIL TRENE 3 GANGER I UKEN

Dette programmet gir deg utholdenhet og styrke til å kunne gjennomføre i fin stil. I de første ukene er det lagt inn alternativ trening for å styrke kroppen og skåne bena. Husk alltid å ha en hviledag mellom treningsøktene.

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5	UKE 6
DAG 1	Intervalltrening: Løp 1, 2, 3, 2, 1 min	Intervalltrening: Løp 1, 2, 3, 2, 1 min	Intervalltrening: Løp 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 min	Intervalltrening: 4 returløp.	Intervalltrening: 4 returløp.	Intervalltrening: 5 returløp.
	INTERVALLENE Løp intervallene i hardt tempo med 1 min pause etter hvert intervall.			INTERVALLENE Løp returløp med 1 min pause etter hvert. Løp i 2½ min ut med moderat til høy fart. Ta pause, og løp tilbake på 2 min og 15 sek.		
DAG 2	Løp 2 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 2 x 3,5 km i middels hardt tempo.	Løp 3 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 7,5 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Ta små gåpauser etter behov.	Løp 3 x 3,5 km i middels hardt tempo.	Løp 3 x 4 km i middels hardt tempo.
	MIDDELS HARDT TEMPO: Skal være så hardt at du puster tungt, men kontrollert. Gå/hvil i 3 min etter hver raske sekvens.			SE UKE 1-3		
DAG 3	Velg fra verktøykasse 2	Velg fra verktøykasse 2	Velg fra verktøykasse 2	Velg fra verktøykasse 1	Løp 8 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Begrens gåpauser til et minimum.	Løp 10 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Begrens gåpauser til et minimum.
	UKE 7	UKE 8	UKE 9	UKE 10	UKE 11	UKE 12
DAG 1	Intervalltrening: 5 returløp. Løp returløp med 1 min pause etter hvert intervall. Løp i 2½ min ut med moderat til høy fart. Ta 1 min pause, og løp tilbake på 2 min og 15 sek.	4 x bakkeintervaller.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	2 x bakkeintervaller.
	INTERVALLER I MOTBAKKE: Finn en god og lang, men ikke altfor bratt bakke. Løp opp i 2 min så fort du kan. Jogg langsomt tilbake. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.					
				Avslutt med 4 x 1 min opp bakken med ½ min pause.	Avslutt med 4 x 1 min opp bakken med ½ min pause.	Avslutt med 2 x 1 min opp bakken med ½ min pause.
DAG 2	Løp 3 x 4 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 3 x 5 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 4 km i middels hardt tempo.	Løp 2 x 4 km i middels hardt tempo.
	SE UKE 1-3	MIDDELS HARDT TEMPO: Skal være så hardt at du puster anstrengt, men kontrollert. Gå/hvil i 3 min etter hver raske sekvens.				
DAG 3	Løp 13 km i ett strekk.	Løp 10 km i ett strekk.	Løp 12 km i ett strekk.	Løp 16 km i ett strekk.	Løp 14 km i ett strekk.	
	LAV INTENSITET Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert.					
	Ta små gåpauser etter behov.	Begrens gåpausene til et minimum.				



VELG ET AV TRENINGSVERTØYENE

VERKTØYKASSE 1:

- 1 økt crossfit med fokus på funksjonell styrketrening.
- Sirkeltrening som består av 45 sek armhevinger, knebøy, magebøyninger, splitthopp og diagonalløft. 15

- sek pause mellom. Kjør sirkelen 3 ganger med 1 min pause mellom.
- Styrketrening (senter): Trekk til bryst, knebøy, benkpress, magebøyninger, diagonalløft. Utfør 3 sett av hver øvelse med 1 min pause mellom.

VERKTØYKASSE 2:

- 50-60 minutter spinning med korte intervaller.
- 8 x 500 m romaskin med høy intensitet i intervallene.
- 1 time terrengsykling, kupert rute.



BLI KLAR TIL LØPET

Dagen før løpet er det de små tingene som avgjør om du lykkes eller ikke. Se hvordan du lader opp perfekt på aktivtrening.com/klar-til-lopet



HVIS DU VIL TRENE 4 GANGER I UKEN

Dette programmet er ambisiøst, men overkommelig – selv for relativt ferske løpere. Du kjører alternativt trening én gang i uken. Det er for å styrke kroppen, skåne bena og samtidig gi kondisjonen og utholdenheten et løft. Husk at du ikke skal løpe to dager i strekk.

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5	UKE 6
DAG 1	2 x 5 stk. 10–20–30–intervaller.	2 x 5 stk. 10–20–30–intervaller.	2 x 5 stk. 10–20–30–intervaller.	2 x 6 stk. 10–20–30–intervaller.	Intervalltrening: 4 returløp.	Intervalltrening: 4 returløp.
	10–20–30-INTERVALLENE: Jogg i 30 sek, løp hardt i 20 sek og spurt i 10 sek. Gjenta syklusen 5 ganger. Jogg deretter i 2 min før du gjentar 5 ganger til.				INTERVALLENE Løp returløp med 1 min pause mellom hvert intervall. Løp 3 min ut med moderat til høy fart. Ta 1 min pause, og løp tilbake på 2 min og 45 sek.	
DAG 2	Løp 2 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 2 x 3,5 km i middels hardt tempo.	Løp 2 x 3,5 km i middels hardt tempo.	Løp 3 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 3 x 3,5 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 3 km i middels hardt tempo.
	MIDDELS HARDT TEMPO: Skal være så hardt at du puster anstrengt, men kontrollert. Gå/hvil i 3 min etter hver raske sekvens.					
DAG 3	Løp 6 km i ett strekk.	Løp 7 km i ett strekk.	5 x bakkeintervaller.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.
	LAV INTENSITET Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Begrens gåpausene til et minimum.		INTERVALLER I MOTBAKKE Finn en god og lang, men ikke altfor bratt bakke. Løp opp i 1½ min så fort du kan. Jogg langsomt ned igjen. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.		INTERVALLER I MOTBAKKE Finn en god og lang, men ikke altfor bratt bakke. Løp opp i 2 min så fort du kan. Jogg langsomt ned igjen. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.	
DAG 4	Velg fra verktøykasse 1	Velg fra verktøykasse 1	Løp 6 km i ett strekk.	Løp 8 km i ett strekk.	Løp 5 km i ett strekk.	Løp 10 km i ett strekk.
	LAV INTENSITET Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Begrens gåpauser til et minimum.					
	UKE 7	UKE 8	UKE 9	UKE 10	UKE 11	UKE 12
DAG 1	Intervalltrening: 5 returløp.	Intervalltrening: 5 returløp.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	2 x bakkeintervaller.
	INTERVALLENE Returløp med 1 min pause mellom hvert intervall. 1. tur) 3 min i moderat til høy fart, ta pause, løp tilbake på 2 min 45 sek. 2. tur) 2½ min ut og 2 min 15 sek tilbake. 3. tur) 2 min ut og 1 min 50 sek tilbake. 4. tur) 1 min 30 sek ut og 1 min 20 sek tilbake. 5. tur) 1 min 50 sek tilbake.		INTERVALLER I MOTBAKKE Finn en god og lang, men ikke altfor bratt bakke. Løp opp i 2 min så fort du kan. Jogg langsomt ned igjen. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.		Avslutt med 2 x 1 min opp bakken med ½ min pause.	
DAG 2	Løp 4 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 3 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 4 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 4 km i middels hardt tempo.	Løp 4 x 4 km i middels hardt tempo.	Løp 2 x 4 km i middels hardt tempo.
	HØY INTENSITET Intensiteten skal være så høy at du puster anstrengt, men kontrollert. Gå/hvil i 2 min etter hvert intervall.					
DAG 3	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	Velg fra verktøykasse 1	Velg fra verktøykasse 1	Løp 16 km i ett strekk. Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Begrens gåpauser til et minimum.	 Halvmaraton
	INTERVALLER I MOTBAKKE Du skal helst kunne nå toppen på 2 min; hvis ikke, stopper du etter 2 min. Løp så fort du kan opp og stille og rolig tilbake. Ta ½ min pause ved foten av bakken, og gjenta.					
DAG 4	Velg fra verktøykasse 1	Løp 13 km i ett strekk.	Løp 12 km i ett strekk.	Løp 14 km i ett strekk.		
		LAV INTENSITET Hold tempoet nede, slik at du puster dypt og kontrollert. Begrens gåpausene til et minimum.				



HVOR FORT KAN DU REGNE MED Å LØPE?

Det kan du finne ut hvis du vet hvor fort du løper 5 kilometer og bruker vår enkle kalkulator. Bruk svaret til å finne ut hvilket tempo du skal starte med.

[aktivtrening.com/
halvmaratontid](https://aktivtrening.com/halvmaratontid)