




TRAINING PLAN HALVMARATON/MARATON

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY








Sport:	Løping
Nivå:	Aktiv løper
Varighet:	12 uker
Mål:	Halvmaraton/maraton
Aktiviteter:	Utholdenhetsløp, intervalltrening

▶ UKE 1 – 2


	1 x Løping	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 - 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 2 x 10 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 75 – 85% av maxHR), med 10 minutters lett løping imellom.
	1 x Løping	45 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 70 - 80 % av maxHR.

▶ UKE 3 – 4


	1 x Løping	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 - 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 2 x 15 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 75 – 85% av maxHR), med 10 minutters lett løping imellom.
	1 x Løping	45 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 70 % av maxHR. Inkluderer 2 x 1 minutt med moderat fartsøkning.
	1 x Løping	90 – 120 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 55 – 70 % av maxHR (15 minutter løping, 5 minutter gåing, 15 minutter løping, 5 minutter gåing osv.).

 Very hard
90-100%

 Hard
80-90%

 Moderate
70-80%

 Light
60-70%

 Very light
50-60%



► **UKE 5-6**

	1 x Løping	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR. Inkluderer 30 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 75 - 85% av maxHR), fartsutholdenhet etter 20 minutter med lett løping!
	1 x Løping	45 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 70 - 80 % av maxHR.
	1 x Løping / gåing	120 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 55 - 70 % av maxHR (20 minutter løping, 5 minutter gåing, 20 minutter løping, 5 minutter gåing osv.).

► **UKE 7-8**

	1 x Løping	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 - 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	80 - 90 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR. Inkluderer 3 x 10 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 80 - 90 % av maxHR), med 5 minutters lett løping imellom.
	1 x Powerwalking	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50 - 70 % av maxHR.
	1 x Løping	120 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 55 - 70 % av maxHR.

■ Very hard
90-100%

■ Hard
80-90%

■ Moderate
70-80%

■ Light
60-70%

■ Very light
50-60%



► **UKE 9 – 10**

	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 – 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	75 – 90 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 45 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 75 – 90 % av maxHR), fartsutholdenhet etter 20 minutter med lett løping!
	1 x Powerwalking	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 70 – 80 % av maxHR.
	1 x Løping/gåing	120 minutters løpevarighet + 30 – 45 minutter med gåing, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50 – 70 % av maxHR.

► **UKE 11 – LETT UKE (KUN TO TRENINGSØKTER HVIS DU ER SLITEN)**

	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	60 – 70 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 3 x 5 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 70 – 85 % av maxHR), med 5 minutters lett løping imellom.
	1 x Powerwalking	60 – 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50 – 70 % av maxHR.

■ Very hard
90-100%

■ Hard
80-90%

■ Moderate
70-80%

■ Light
60-70%

■ Very light
50-60%



▶ **UKE 12 (KLAR, FERDIG, GÅ!)**

	1 x Løping (tirsdag)	30 – 40 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.
	1 x Løping (torsdag)	30 – 40 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 5 minutter med litt over maratonhastighet.
	1 x Løping (lørdag)	Halvmaraton/maraton

Very hard
90-100%

Hard
80-90%

Moderate
70-80%

Light
60-70%

Very light
50-60%