

Sandviken Halvmarathon

12-veckors träningsprogram • Programvalsguide • FAQ • Race Day-tips

Tre kompletta program (Nybörjare, Medel – Sub 2:00, Avancerad – Sub 1:30) med dag-för-dag-upplägg, programvalsguide, FAQ och praktiska tips.

Fartnyckel (förkortningar i tabellerna)

E = Lugn/återhämtning • **HMP** = Halvmarafart • **T** = Tröskel • **I** = Intervall • **M** = Marathonfart • **R** = Stegringar/Korta snabba

Program 1: Nybörjare – Målet är att ta sig i mål (3 pass/vecka)

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
1	Vila	3 km E (gång/jogg mix)	Vila	4 km E (konver sationsfart)	Vila	5 km E	Vila
2	Vila	3.5 km E	Vila	4.5 km E	Vila	6 km E	Vila
3	Vila	4 km E	Vila	5 km E + 4×20 s R	Vila	7 km E	Vila
4	Vila	3 km E	Vila	4 km E	Vila	6 km E	Vila
5	Vila	5 km E	Vila	5 km E + 4×20 s R	Vila	8 km E	Vila
6	Vila	5 km E	Vila	6 km E	Vila	9 km E	Vila
7	Vila	5 km E + 6×20 s R	Vila	6 km E	Vila	10 km E	Vila
8	Vila	4 km E	Vila	5 km E	Vila	8 km E	Vila
9	Vila	6 km E	Vila	6 km E + 6×20 s R	Vila	12 km E	Vila
10	Vila	6 km E	Vila	7 km E	Vila	14 km E	Vila
11	Vila	5 km E	Vila	6 km E	Vila	10 km E	Vila
12	Vila	4 km E + 4×20 s R	Vila	3 km E	Vila	TÄVLING 21,1 km	Vila

Program 2: Medel – Sub 2:00 (4 pass/vecka)

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
1	Vila	6×400 m @ I (5:05–5:15) 90 s vila	6–8 km E (6:40–7:10)	4 km T (5:25–5:35)	Vila	12 km E	Vila
2	Vila	5×600 m @ I 2 min vila	8 km E	5 km T	Vila	14 km E	Vila
3	Vila	6×800 m @ I 2 min	8–10 km E	6 km T	Vila	15 km (sista 3 km @ HMP 5:41)	Vila
4	Vila	5×400 m @ I	8 km E	4 km T	Vila	12 km E (nedvecka)	Vila
5	Vila	4×1 000 m @ 10k (~5:20) 2 min	10 km E	7 km T	Vila	16 km E	Vila
6	Vila	5×1 000 m @ 10k 2 min	10 km E	8 km T	Vila	18 km (sista 5 km @ HMP)	Vila
7	Vila	3×2 000 m @ T 3 min	10–12 km E	6 km T	Vila	18–20 km E	Vila
8	Vila	6×400 m @ I	8 km E	5 km T	Vila	14 km E (nedvecka)	Vila
9	Vila	5×1 200 m @ I 2–3 min	10 km E	8 km T	Vila	20 km (6 km @ HMP)	Vila
10	Vila	6×1 000 m @ I	10–12 km E	10 km (sista 5 km @ HMP)	Vila	18 km E	Vila
11	Vila	4×800 m @ 10k	8 km E	5 km T	Vila	14 km E (taper)	Vila
12	Vila	3×400 m lätt @ I	6 km E	4 km E + 4×20 s R	Vila	TÄVLING 21,1 km	Vila

Program 3: Avancerad – Sub 1:30 (5 pass/vecka)

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
1	Vila	6×800 m @ I (3:55–4:05) 2 min	12 km E (5:05–5:35)	6 km T (4:25–4:35) + 4×100 m R	8 km E	18 km E	Vila
2	Vila	8×800 m @ I	12 km E	8 km T	8 km E	20 km E (sista 3 km @ M 4:30–4:35)	Vila
3	Vila	5×1 000 m @ I	14 km E	2×4 km @ T 3 min	8 km E	22 km (6 km @ HMP 4:16)	Vila
4	Vila	10×400 m @ R/I (3:45–3:50) 60–90 s	12 km E	6 km T	8 km E	18 km E (nedvecka)	Vila
5	Vila	6×1 000 m @ I	14 km E	10 km @ T (ex 2×5 km)	8 km E	24 km (8 km @ HMP)	Vila
6	Vila	5×1 600 m @ 10k (4:05–4:10) 3 min	14–16 km E	2×5 km @ T 3 min	8 km E	26 km (sista 10 km @ M)	Vila
7	Vila	Backe: 10×60–90 s hårt joggvilaker	14 km E	8 km T + 6×200 m R	8 km E	24 km progression (E→M)	Vila
8	Vila	8×400 m @ I/R	12 km E	6 km T	8 km E	20 km E (nedvecka)	Vila
9	Vila	3×3 km @ T 3 min	14–16 km E	10 km @ T (sammanslagande)	8 km E	26 km (2×5 km @ HMP)	Vila
10	Vila	6×1 000 m @ I	14 km E	12 km @ T eller 16 km @ M	8 km E	24 km fast finish (sista 6 km @ HMP)	Vila
11	Vila	5×800 m @ I	12 km E	6–8 km @ T	6–8 km E	18 km E (5 km @ HMP)	Vila
12	Vila	6×200 m @ R (full vila)	8 km E	5 km E + 4×20 s R	6 km E (mycket lätt)	TÄVLING 21,1 km	Vila

FAQ – Vanliga frågor

Hur väljer jag rätt program?

Matcha din nuvarande träningsmängd och mål. Tvekar du mellan två – börja lättare, uppgradera efter 3–4 veckor om allt känns bra.

Missat pass – vad gör jag?

Fortsätt enligt plan, försök inte ta igen. Vid flera missar: backa en vecka.

Utrustning?

Rätt skor, friktionsminimerande strumpor, väderanpassade kläder. Klocka är hjälpsam men inte krav.

Skadkänning?

Minska volym 30–50% i 3–7 dagar, byt ett pass mot cykel/rodd. Kontakta fysioterapeut vid ihållande smärta.

Race Day – Snabbguide

Värm upp 10–15 min + 4×20 s stegringar. Starta kontrollerat. Vätska tidigt. Gel vid 8–10 km och 15–16 km (vid behov). Dela loppet i tre delar: kontroll – arbete – kämpa smart.