

STOCKHOLM HALVMARATHON TRÄNING 2009 TORSDAGAR 18.00						
Juni/Juli från Idrottshögskolan						
Augusti/September från SATS Stadion. Se hemsida						
Grupp	1.20 (3.47min/km)	1.30 (4.15min/km)	1.45 (4.58min/km)	2.00 (5.40min/km)	2.15 (6.23min/km)	2.30 (7.00min/km)
11-jun	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 80-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 25 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 75-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-25 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 50 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 15 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 45 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 12-15 min. Nedjogg 10 minuter
18-jun	Uppv 15-20 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 7-8x3 min. 1 min stävila. Nedv 15 min.	Uppv 25-20 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 6x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 5x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 4-5x3 min. Vila 1 min stäv. Nedv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 3-4x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 3x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min
25-jun	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 80-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 28 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 75-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 25 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 22 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 50 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 18 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 45 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 15 min. Nedjogg 10 minuter
02-jul	Uppv 5 min. Lätt stretch/mini löpskolning. TEMPOLÖPNING 10km. Stegrad fart med fort sista 10 min. Milen på runt 43-45 min. Nedvarv ca 5 min	Uppv ca 5 min. Lätt stretch/mini löpskolning. TEMPOLÖPNING 10km. Stegrad fart med fort sista 10 min. Milen på runt 43-45 min. Nedvarv 5 min	Uppv ca 5 min. Lätt stretch/mini löpskolning. TEMPOLÖPNING 8km. Stegrad fart med fort sista 10 min. Runt 42-43 min. Nedvarv 5 min	Uppv ca 5 min. Lätt stretch/mini löpskolning. TEMPOLÖPNING 6km. Stegrad fart med fort sista 10 min. Runt 34-35 på 6km. Nedvarv ca 5 min	Uppvärmning 5 min. Lätt stretch/mini löpskolning. TEMPOLÖPNING 5km. Stegrad fart med fort sista 8 min. Runt 33 min på 5km Nedvarv 5 min	Uppvärmning ca 5 min. Lätt stretch/mini löpskolning. TEMPOLÖPNING 5km. Stegrad fart med fort sista 7 min. Runt 33-36 min på 5km. Nedvarv 5 min
09-jul	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 8x3 min. 1 min stävila. Nedv 15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 7-7x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 6-7x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 5-6x3 min. Vila 1 min stäv. Nedv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 4-5x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. LÅNGINTERVALL: 4x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min
16-jul	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 7km. Målbild runt 25-27 minuter. Nedv 15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 6km. Målbild 24-25 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild 23-24 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 4km. Målbild 21-22 minuter. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 4km. Målbild 24-25 min. Nedv 10 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 3km. Målbild 18-20 min. Nedv 10 min
23-jul	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 6-5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1-1' Nedv 15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1-1' Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1' Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1' Nedv 10 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 1-2-3-3-2-1min/ Vila 1-2-3-2-1'. Nedv 10 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 1-2-3-3-2-1min/ Vila 1-2-3-2-1'. Nedv 10 min
30-jul	Uppv ca 20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 35 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 23 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 25 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Gång nedför. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Gång nedför. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter
06-aug	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 12-15x70sek, vila 1min. Nedv ca 15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 10-12x70sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 10x70sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 8-10x60 sek, vila 1min. Nedv ca 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 8x60 sek, vila 1min. Nedv ca 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 6-8x60 sek, vila 1min. Nedv ca 10 min
13-aug	Uppvca 20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 35 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 23-25 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppvca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-22 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 25 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18-20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15-18 min. Nedjogg ca 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg ca 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg ca 10 minuter
20-aug	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 3x5x70sek, vila 1min/2 min. Nedv 15 min. (3.20 fart)	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x70sek, vila 1min/2min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x70sek, vila 1min/3 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x60sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x4-5x60sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x4x60sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min
27-aug	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 8km. Målbild 30 minuter. Nedv 15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 7km. Målbild 28-29 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 6km. Målbild 28-29 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild 26-27 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild minuter 28-30 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild minuter 31-32 min. Nedv 10-15 min
03-sep	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 4x5x40sek, vila 1 resp 3 min. Nedv 10-15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 3x5x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x6x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x4x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x3x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min
10-sep	Lugn distans 6-8km, lätt löpskolning och 3-4 lätta koordinationer a 100m	Lugn distans 6km, lätt löpskolning och 3-4 lätta koordinationer a 100m	Lugn distans 5km, med 3-4 lätta koordinationer a 80m	Lugn distans 4-5km, med 3-4 lätta koordinationer a 80m	Lugn distans 4km, med 3-4 lätta koordinationer a 60m	Lugn distans 3km, med 3 lätta koordinationer a 60m

* De som följer Stockholm Halvmarathons Träningsprogram på marathon.se får modifiera programmet och byta ut ett av veckans kvalitétspass som står i programmet mot ovan angivna torsdagpass. Fråga ledarna om du är osäker.