



15 veckor till halvmaraton – för dig som vill ta dig i mål utan att krascha

För dig som klarar att springa 5–10 km och vill ta dig hela vägen till 21,1 km.

Det här programmet är för dig som vill göra det smart och hållbart – utan att träna ihjäl dig eller bränna ut motivationen.

Upplägg:

- Pass per vecka: 3–4
- Fokus: Bygga distans, tålamod, löpstyrka och mental styrka
- Målet: Springa en halvmaraton – i din takt, med din kropp och utan skador

Vad är vad?

Lugn distans: Spring i prattempo. Det bygger uthållighet och vänjer kroppen vid längre pass.

Tempojogg: Lite snabbare än vanligt. Bygger fart och självförtroende.

Fartlek/intervaller: Lek med farten, eller kör strukturerade intervaller. Du väljer.

Långpass: Nyckelpassen i programmet. De blir längre för varje vecka.

Styrka eller aktiv vila: Du väljer – men kroppen behöver variation.

Vecka 1–2

- Pass 1: 5 km lugn distans
- Pass 2: 4 km fartlek eller 3 x 3 min intervall
- Pass 3: 7 km långpass
- Pass 4 (valfritt): Lätt styrka eller promenad

Vecka 3–4

- Pass 1: 6 km tempojogg
- Pass 2: 4 km distans
- Pass 3: 8–9 km långpass
- Pass 4 (valfritt): Löpstyrka (se separat pass)



Vecka 5–6

- Pass 1: 6–7 km distans
- Pass 2: 5 x 3 min intervall eller 5 km fartlek
- Pass 3: 10–11 km långpass
- Pass 4 (valfritt): Yoga, vila eller promenad

Vecka 7–8

- Pass 1: 7 km tempojogg
- Pass 2: 6 km distans
- Pass 3: 12–13 km långpass
- Pass 4 (valfritt): Löpstyrka

Vecka 9–10

- Pass 1: 8 km distans
- Pass 2: 4 x 5 min intervall eller 6 km fartlek
- Pass 3: 14–15 km långpass
- Pass 4 (valfritt): Aktiv återhämtning

Vecka 11–12

- Pass 1: 9 km tempojogg
- Pass 2: 6 km lugn distans
- Pass 3: 16–17 km långpass
- Pass 4 (valfritt): Kort styrkepass eller vila

Vecka 13

- Pass 1: 6 km fartlek



- Pass 2: 5 km lugn distans
- Pass 3: 18 km långpass

Vecka 14

- Pass 1: 5 km tempo
- Pass 2: 3 km återhämtning
- Pass 3: 12 km långpass

Vecka 15 – Halvmaraveckan!

- Pass 1: 3 km lätt jogg
- Pass 2: Halvmaraton (21,1 km) – du klarar det!

SimpelHälsa säger:

Du har tagit dig igenom 15 veckor av smart träning.

När du står där på startlinjen – kom ihåg att du redan har vunnit.

21,1 km är bara ett bevis på att du vågade börja.