



20 veckor till maraton – målet är att ta dig i mål (och överleva)

För dig som vill springa ett maraton men inte bryr dig om tiden.

Du kanske har klarat en halvmara eller springer regelbundet 5–10 km. Nu vill du ta steget till 42,2 km – men utan att stressa, jämföra eller hetsa.

Det här är maraton för vanliga människor.

Upplägg

- Pass per vecka: 3–4
- Fokus: Bygga distans, tålamod, långpass och pannben
- Långpassen är kungar – resten är kompisar som hjälper dig dit
- Valfrihet: Fartlek eller intervaller om du vill. Löpstyrka? Ja tack – och du hittar vårt baspass här:
→ [SimpelHälsas löpstyrka](#)

Vad är vad?

Långpass:

En gång i veckan springer du långt. Det börjar lugnt, men växer varje vecka.

Distanspass:

Vanliga löppass i prattempo. 5–10 km. Du håller dig pigg och bygger vana.

Tempojogg:

Spring i ett tempo som känns utmanande men kontrollerat. Inte maxat.

Fartlek/intervall (valfritt):

Lek med farten eller kör strukturerade intervaller. Bra för syreupptag – men inget måste.

Löpstyrka / alternativ träning:

Bygger hållbarhet. Kan vara 20 min ben & bål hemma, yoga, cykel, simning eller promenad.

Vecka 1–2

- 5 km distans
- 6 km tempojogg
- 8 km långpass
- (valfritt): lätt styrka eller gång



Vecka 3–4

- 6 km distans
- 7 km fartlek
- 10–11 km långpass
- (valfritt): kort styrkepass

Vecka 5–6

- 6–7 km distans
- 8 km tempojogg
- 13–14 km långpass
- (valfritt): promenad eller vila

Vecka 7–8

- 7 km distans
- 4 x 3 min intervall eller 6 km fartlek
- 16 km långpass
- (valfritt): SimpelHälsas löpstyrka

Vecka 9–10

- 8 km tempo
- 6 km lugnt
- 18–20 km långpass
- (valfritt): vila eller aktiv återhämtning

Vecka 11–12

- 6 km distans



- 5 km fartlek
- 22–24 km långpass
- (valfritt): yoga eller styrka

Vecka 13–14

- 8 km tempojogg
- 6 km distans
- 25–27 km långpass
- (valfritt): promenad eller lätt styrka

Vecka 15–16

- 9 km distans
- 6 x 3 min intervall eller 7 km fartlek
- 28–30 km långpass
- (valfritt): vila eller SimpelHälsas löpstyrka

Vecka 17

- 8 km lugnt
- 5 km återhämtning
- 32 km långpass

Vecka 18

- 6 km distans
- 3 km tempo
- 18 km långpass (nedtrappning börjar)



Vecka 19

- 4 km distans
- 3 km lätt fartlek
- 12 km långpass

Vecka 20 – LOPPVECKAN

- 3 km lätt jogg
- MARATON (42,2 km) – och ja, du klarar det!

SimpelHälsa säger:

Det här är inte ett lopp – det är en resa.

Du bygger upp kroppen, men också hjärnan.

Vissa dagar kommer kännas omöjliga. Vissa pass kommer du skippa. Det gör inget.

Du är fortfarande på väg.

Och på maratondagen – när du står där med startnummer och pirr i magen – då vet du att du har gjort jobbet.