



Her er en enkel og effektiv løpeplan for en mosjonist som trener for å løpe halvmaraton

For et halvmaraton bør en mosjonist trene **3-4 ganger i uken**

Antallet økter avhenger av ditt nivå, men en gradvis oppbygging med minst tre økter per uke er et godt utgangspunkt for å bygge opp kondisjon og utholdenhet.

Økt	Type økt	Varighet	Intensitet	Eksempler/Mål
Økt 1	Rolig tur	40-60 min	Snakketempo	Grunnform
Økt 2	Intervall/terskel	30-45 min + pauser	Moderat- hardt	4×8 min, 5×6 min, 3×10 min, 6-10×1000 m
Økt 3	Langtur	75-120 min	Rolig	Øke utholdenhet og kapasitet

Progresjon:

- Øk langturen **hver 1-2 uke**.
- Intervaller: legg til ett ekstra drag eller øk lengden lett.
- Ikke øk både intervall lengde og langtur samme uke.