



IFK Klagshamns träningsprogram för Broloppet 2025

Här är ett träningsprogram för att hjälpa dig att klara av att springa hela loppet. Programmet är anpassat för att inkludera dina intervallpass på onsdagar med löpgruppen i IFK Klagshamn. 3,77 x 3,08 m

Generella utgångspunkter

1. **Grundträning (jan–mars):** Fokus på att bygga en stabil bas med lugna, långa pass.
2. **Uppbyggnad (april–maj):** Öka intensiteten, inför längre distanspass och fartlek.
3. **Formtoppning (juni):** Minskad volym men högre kvalitet på passen.

Generell veckostruktur

- **Måndag:** Vila eller lätt styrketräning.
- **Tisdag:** Distanspass (lugn löpning).
- **Onsdag:** Träning med löpgruppen 19:30 utanför sporthallen i Klagshamn
- **Torsdag:** Vila eller rörlighetsträning.
- **Fredag:** Fartlek eller progressiv löpning.
- **Lördag:** Långpass, vila eller lätt jogg/återhämtning.
- **Söndag:** Långpass, vila eller lätt jogg/återhämtning.

Begreppsförklaringar

- **Lätt styrketräning:** Styrketräning med fokus på bål- och benstyrka, exempelvis kroppsviktsövningar som knäböj, utfall och plankan. Håll passen korta (15–20 minuter). **Tips!** Nike har en app som heter Nike Training Club som har flera gratispass att välja mellan.
- **Distanspass (lugn löpning):** Ett pass i ett jämnt och bekvämt tempo där du kan prata under hela löpningen - vi kallar det "snacketempo". Syftar till att bygga uthållighet utan att belasta kroppen för mycket.
- **Intervallpass:** Pass där du varvar högintensiva sträckor (snabb löpning) med lugn jogg eller gång för återhämtning.
- **Rörlighetsträning:** Övningar som syftar till att öka din rörlighet och minska stelhet, exempelvis yoga, dynamisk stretch eller foam rolling. **Tips!** I Nikes app, Nike Training Club, finns även bra rörlighetspass.



- **Fartlek:** En lekfull form av intervallträning där du varierar tempot under passet, till exempel genom att spurta mellan lyktstolpar och jogga lugnt däremellan.
- **Progressiv löpning:** Ett pass där du börjar i ett lugnt tempo och gradvis ökar hastigheten mot slutet.
- **Långpass:** Ett längre löppass i lågt tempo, syftande till att bygga uthållighet och förbereda kroppen för den totala sträckan. Även i detta pass ska du kunna prata med någon under hela passet - ett "snacketempo".
- **Stegringslopp:** Ett stegringslopp är en kort löpsekvens där du gradvis ökar farten från ett lugnt tempo till nära ditt max på en sträcka, vanligtvis mellan 60–100 meter. Syftet är att förbättra din löpteknik, koordination och stegfrekvens utan att överbelasta kroppen. Efter varje stegringslopp joggar eller går du tillbaka till

Januari–mars: Grundträning

Vecka 1–12

Långpass är en viktig del av träningen för en halvmaraton eftersom de hjälper kroppen att vänja sig vid längre distanser och förbättrar uthålligheten. De bygger även mental styrka och förbereder dig för att hantera trötthet mot slutet av loppet.

- **Tisdag:** 6–8 km lugn löpning ("snacketempo").
- **Onsdag:** Träning med löpgruppen 19:30 utanför sporthallen i Klagshamn
- **Fredag:** 5–7 km fartlek (blanda kortare snabba sträckor med lugnare jogg).
- **Lördag eller söndag:** Långpass, börja med 10–12 km och öka successivt till 16 km.

Mål: Bygga en grund där du springer 3–4 gånger per vecka och klarar längre distanser i lugnt tempo.

April–maj: Uppbyggnad

Vecka 13–22

- **Tisdag:** 8–12 km distanspass i jämnt tempo ("snacketempo").
- **Onsdag:** Träning med löpgruppen 19:30 utanför sporthallen i Klagshamn
- **Fredag:** Progressivt pass, till exempel börja lugnt och öka tempot varje kilometer sista 3–4 km.
- **Lördag eller söndag:** Långpass, öka från 16 km till 18–20 km. Inkludera "snabba avslutningar" sista kilometern varannan vecka. Stora delar av passet ska vara i "snacketempo".

Mål: Utveckla både uthållighet och fart. Långpassen ska vara grunden för halvmaran.



Juni: Formtoppning

Vecka 23–24 (1–2 veckor innan loppet)

Under dessa veckor minskar träningsvolymen för att låta kroppen återhämta sig och samla energi inför tävlingsdagen. Denna period, kallad nedtrappning eller tapering, hjälper till att reducera trötthet och optimera prestationsförmågan genom att balansera vila och lättare träning.

- **Tisdag:** 6–8 km lätt distans (snacketempo).
- **Onsdag:** Träning med löpgruppen 19:30 utanför sporthallen i Klagshamn
- **Fredag:** Kortare fartlek (5 km med inslag av tempoökningar).
- **Lördag eller söndag:** Sista långpasset (12–14 km, lugnt tempo) 10 dagar innan loppet - "snacketempo".

Vecka 25 (tävlingsveckan)

- **Måndag:** 4–5 km lätt jogg ("snacketempo")
- **Onsdag:** Träning med löpgruppen 19:30 utanför sporthallen i Klagshamn
- **Fredag:** Vila.
- **Lördag:** Broloppet! Glöm inte att spana in Klagshamn från bron!

Mål: Känna dig utvilad och redo för loppet. Anpassa träningen för att undvika överbelastning.