

Træningsprogram til ½Marathon i sluttid 1:53 (5:20min/km)

træningspas 3x ugentlig

uge	Mandag	Onsdag	Lørdag	Km om ugen
	Indledning			
1 (23-29.10)	8km roligt	8km roligt	10km kuperet terræn	26
2 (30.10-5.11)	12km roligt	10km roligt	10km roligt	32
3 (6-12.11)	12km roligt+5 min stretching	8km roligt	12km kuperet terræn	32
4 (13-19.11)	8km roligt+ 5 min stretching	10km roligt	12km roligt +5min stretching	32
	Opbygning			
5 (20-26.11)	8km roligt	10km roligt	14km kuperet terræn	32
6 (27.11-3.12)	8km roligt+ 5min stretching	12km roligt	12km roligt	32
7 (4-10.12)	8km roligt+5x100m/100m pause	10km roligt	14km kuperet terræn	33
8 (11-17.12)	8km roligt	12km roligt+ 5 min stretching	12km roligt+ 5 min stretching	32
9 (18-24.12)	10km roligt	12km roligt	14km roligt	36
10 (25-31.12)	12km roligt	8km roligt+5x100m/100m	12km roligt	33
11 (1-7.01)	10km roligt+5min stretching	10km roligt+6x100m/100m	15km kuperet terræn	36,2
12 (8-14.01)	10km roligt	8km roligt +4km moderat	15km roligt	37
13 (15-21.01)	8km roligt	8km roligt+hurtige 100/200/300/200/100 5:20min/km (32sek/100m-pause 100m jogging)	10km roligt	27,4

14 (22-28.01)	8km roligt+hurtige 100/200/300/200/100 5:20min/km (32sek/100m-pause 100m jogging)	10km roligt + 5 min stretching	16km roligt	37,4
15 (29.1-4.02)	8km roligt + 5min stretching	8km roligt+hurtige 100/200/300/200/100 5:20min/km (32sek/100m-pause 100m jogging)	16km roligt	37,4
16 (5-11.02)	10km roligt + 5min stretching	12km roligt	10km roligt + 2km 5:20min/km	34
17 (12-18.02)	8km roligt	8km roligt + 5min stretching	14km roligt + 1km 5:15min/km	33
18 (19-25.02)	8km roligt + 5min stretching	10km roligt + hurtige 5x100/100m (30sek) 5:00min/km	16km roligt	35
19 (26.2-4.03)	10km roligt	10km roligt+ hurtige 100/200/300/200/100 5:00min/km(30sek/100m)	10km roligt + 5km i 5:35min/km	36,4
20 (5-11.03)	8km roligt	8km roligt + 5x100/100m	10km roligt eller 10km konkurrence	27
21 (12-18.03)	10km roligt	4km roligt + 8km i 5:35min/km	10km roligt	32
22 (19-25.03)	8km roligt + 5x100/100m 5:00min/km	10km roligt + 6km i 5:35min/km	10km roligt + 5 min stretching	35
23 (26.3-1.04)	10km roligt	8km roligt +5x100/100m 4:55min/km	8km roligt + 6km i 5:35min/km eller 10km konkurrence	32
	Nedtrapning			
24 (2-8.04)	8km roligt + 5 min stretching	2km roligt + 6km i 5:35min/km	12km roligt	28
25 (9-15.04)	10km roligt + 5 min stretching	8km roligt + 5x100/100m 5:20min/km	START HALVMARATHON	40

Program er udarbejdet til løbere, som kan løbe 10km og har motivation til at gennemføre sit første halvmarathon på under 2 timer.

Roligt tempo – menes ”snakke tempo”, ca 30-40 sek. under konkurrencetempo dvs. 6:00 min/km

Tempoløb / intervaller – vigtigt at alle gentagelser løbes med samme tempo