












## Halvmaraton program

<b>Fra 5 til 21,097 km.</b>		<b>16 ugers program</b>				
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
<b>1. dag</b>	20 min. løb	5 km. løb	6 km. løb	15 min. tempo	7 km. løb	8 km. løb
<b>2. dag</b>	30 min. løb	30 min. løb	4 km. Fart leg	5 km. løb	5 km. Fart leg	5 km. fart leg
<b>3. dag</b>	20 min. løb	20 min. løb	15 min. løb	30 min. løb	30 min. løb	35 min. løb
<b>4. dag</b>	Evt. svømning	45 min. gang	Evt. svømning	45 min. gang	Evt. svømning	Evt. svømning
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
<b>1. dag</b>	9 km. løb	10 km. løb	11 km. løb	12 km. løb	13 km. løb	14 km. løb
<b>2. dag</b>	5 km. Fart leg	Interval 4x500 m.	8 km. Fart leg	5 km. Fart leg	Interval 5x500 m.	Interval 5x500 m.
<b>3. dag</b>	5 km. løb	5 km. løb	5 km. tempo	60 min. gang	10 km. løb	12 km. løb
<b>4. dag</b>	Evt. svømning	45 min. gang	Evt. svømning	Evt. svømning	3 km. tempo	3 km. tempo
	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16		
<b>1. dag</b>	15 km. løb	17 km. løb	19 km. løb	10 km. Fart leg		
<b>2. dag</b>	Interval 5x500 m.	Interval 2x1500 m.	Interval 4x1000 m.	5 km. tempo		
<b>3. dag</b>	10 km. løb	5 km. løb	10 km. løb	Halvmaraton		
<b>4. dag</b>	5 km. tempo	10 km. fart leg	Evt. svømning			

-  Gang = rask gang på samtaleniveau
-  Løb = moderat behageligt tempo
-  Tempo = højt tempo – samtale niveauet lavt
-  Intervaller= spurt over kortere distancer. Efter et interval løb hold da pause med let jogging, 1 til 2 min.
-  Fart leg = En form for interval. Et eks. Kan være at man løber hurtigt op af en nærliggende bakke på sin tur. Eller bare et kort race hen til et træ på vejen. Det kan også være løb i skovbunden eller kongens efterfølger. Det gælder blot om at udfordre sin krop og træne den på en anden måde, end man er vant til. Kun kreativiteten sætter grænser.
-  Det er vigtigt, at kroppen får lov til at restituere. Derfor skal man også være opmærksom på de signaler, som man får fra kroppen, og ikke bare forsøger at løbe en eventuelle skader væk, bare fordi programmet siger at man skal ud at løbe.
-  Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.
-  Husk at få varmet op før start.
-  Ved træning over en time, vær da opmærksom på at indtage væske undervejs.
-  Vælg ikke altid de samme ruter
-  Undgå at løbe for meget på asfalt.