

16 UGERS HALVMARATON PROGRAM

Fra 5 km. til 21,097 km på 16 uger.

INSTRUKTION

- 4 løbedage efter eget valg på 1 uge. Minimum 1 dags løbefri / restitution efter hver løbedag.
- Sæt X i ☐ ud for dagen, når du har gennemført den.
- Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.

UGE 1			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
20 min. løb	30 min. løb	20 min. løb	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 2			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
5 km. løb	30 min. løb	20 min. løb	45 min. gang
☐	☐	☐	☐

UGE 3			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
6 km. løb	4 km. fart leg	15 min. løb	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 4			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
15 min. tempo	30 km. løb	30 min. løb	45 min. gang
☐	☐	☐	☐

UGE 5			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
7 km. løb	5 km. fart leg	30 min. løb	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 6			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
8 km. løb	5 km. fart leg	35 min. løb	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 7			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
9 km. løb	5 km. fart leg	5 km. løb	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 8			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
10 km. løb	Interval 4x500m.	5 km. løb	45 min. gang
☐	☐	☐	☐

UGE 9			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
11 km. løb	8 km. fart leg	5 km. tempo	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 10			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
12 km. løb	5 km. fart leg	60 min. gang	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 11			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
13 km. løb	Interval 5x500m.	10 km. løb	3 km. tempo
☐	☐	☐	☐

UGE 12			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
14 km. løb	Interval 5x500m.	12 km. løb	3 km. tempo
☐	☐	☐	☐

UGE 13			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
15 km. løb	Interval 5x500m.	10 km. løb	5 km. tempo
☐	☐	☐	☐

UGE 14			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
17 km. løb	Interval 2x1500m.	5 km. løb	10 km. fart leg
☐	☐	☐	☐

UGE 15			
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG
19 km. løb	Interval 4x1000m.	10 km. tempo	Evt. svømning
☐	☐	☐	☐

UGE 16		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
10 km. fart leg	5 km. tempo	Halvmaraton
☐	☐	☐

GODE RÅD

- Husk at få varmet op før start.
- Vælg ikke altid de samme ruter og undgå at løbe for meget på asfalt.
- Ved træning over en time, vær da opmærksom på at indtage væske undervejs.
- Det er vigtigt, at kroppen får lov til at restituere og genopbygge sig. Derfor skal man også være opmærksom på de signaler, som man får fra kroppen, og ikke bare forsøge at løbe en eventuelle skader væk, bare fordi programmet siger at man skal ud at løbe.
- Gå** = rask gang på samtaleniveau
- Let løb** = stille og roligt tempo
- 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.