

HALVMARATHONPROGRAM 1. FRA 0-21 KM. PÅ 20 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
1. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb
2. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 7 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb
3. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	15 min. løb
4. dag		2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo
5. dag			1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb		

	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
1. dag	20 min. løb	25 min. løb	35. min. løb	8 km. løb	10 km. løb
2. dag	15 min. løb 2 min. gang 3 min. tempo	3 min. tempo 1 min. gang 3 min. tempo 1 min. gang 3 min tempo	15. min løb 2 min. tempo 15 min. løb	20 min. 10-20-30	20 min. 10-20-30
3. dag	20 min. løb	20 min. løb	35. min. løb	5 km. løb	5 km. løb
4. dag	5 min. tempo 2 min. gang 5 min. tempo	5 min. tempo 2 min. gang 5 min. tempo			5 km. tempo
5. dag		8 min. tempo			

	Uge 11	Uge 12	Uge 13	Uge 14	Uge 15
1. dag	10 km. løb	10 km. løb	10 km. løb	15 km. løb	15 km. løb
2. dag	Int. 4x1,5 km.	Int. 5x1 km.	Int. 4x1,5 km.	Int. 5x1 km.	Int. 4x 1,5 km.
3. dag	5 km. løb	5 km. tempo	5 km. tempo	5 km. løb	10 km. løb
4. dag	2 km. tempo	5 km. løb	5 km. løb	5 km. tempo	
5. dag			2 km. tempo		

	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20
1. dag	15 km. løb	18 km. løb	15 km. løb	18 km. løb	10 km. Løb
2. dag	Int. 5x1 km.	Int. 6x1 km.	Int. 6x1 km.	Int. 4x1,5 km.	Halvmarathon
3. dag	5 km. løb	10 km. løb	5 km. tempo	5 km. løb	
4. dag	5 km. tempo		10 km. løb	5 km. tempo	
5. dag					

NB.: God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning.

Løb=moderat, behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. Interval=højere tempo end Tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne.

10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.