

HALVMARATHONPROGRAM 2. FRA 10-21 KM. PÅ 6 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	5 km. løb Pulszone 2	5 km. tempo Pulszone 4	10 km. løb Pulszone 1, 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.	10 km. løb Pulszone 1, 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.	5 km. løb Pulszone 3	5 km. Pulszone 3
2. dag	Int. 4x800 m. Pulszone 3 og zone 1	Int. 3x1,5 km. Pulszone 3 og zone 1	Int. 5x800 m. Pulszone 5 og zone 1	Int. 4x1,5 km. Pulszone 3 og zone 1	10 km. rest. Pulszone 1, 3 km. Pulszone 2, 7 km.	5 km. rest. Pulszone 2
3. dag	10 km. tempo Pulszone 3, 7 km. Pulszone 4, 3 km.	5 km. Rest. Pulszone 2	5 km. rest. Pulszone 2	10 km. tempo Pulszone 3, 4 km. Pulszone 4, 6 km.	10 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 6 km. Pulszone 3, 5 km.	Halvmarathon
4. dag	10 km. løb Pulszone 1 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.	10 km. tempo Pulszone 3, 7 km. Pulszone 4, 3 km.	15 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 6 km. Pulszone 3, 5 km.	20 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 7 km. Pulszone 3, 9 km.	20 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 10 km. Pulszone 3, 11 km.	
5. dag			5 km. tempo Pulszone 4	5 km. rest. Pulszone 2		

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

Pulszoner: % af maxpuls	
Pulszone 1	67-73%
Pulszone 2	72-78%
Pulszone 3	79-85%
Pulszone 4	82-89%
Pulszone 5	85-92%