

## VEDLIGEHODELSESPROGRAM 2, ½ MARATHON

🔄	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>1. dag</b>	10 km. løb: Pulszone 2, 5 km. Pulszone 3, 5 km.	20 km. løb: Pulszone 1, 3 km. Pulszone 2, 8 km. Pulszone 3, 9 km.	8 km. løb: Pulszone 2, 2 km. Pulszone 3, 6 km.	10 km. løb: Pulszone 1, 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.
<b>2. dag</b>	Int. 4x1,5 km. Pulszone 4 med 2 min. pause	10 km. tempo: Pulszone 3, 4 km. Pulszone 4, 6 km.	5 km. tempo: Pulszone 4, 5 km.	25 km. løb: Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 11 km. Pulszone 3, 10 km.
<b>3. dag</b>	10 km. Tempo: Pulszone 3, 5 km. Pulszone 4, 5 km.	15 km. løb: Pulszone 1, 3 km. Pulszone 2, 7 km. Pulszone 3, 5 km.	Int. 4x1,5 km. Pulszone 4 med 2 min. pause	

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

Pulszoner: % af maxpuls	
Pulszone 1	68-72%
Pulszone 2	72-78%
Pulszone 3	79-85%
Pulszone 4	84-89%
Pulszone 5	88-92%