

HALVMARATHONPROGRAM 3. FRA 5-21 KM. PÅ 16 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	20 min. løb	5 km. løb	6 km. løb	15 min. tempo
2. dag	30 min. løb	30 min. løb	4 km. fartleg	5 km. løb
3. dag	20 min. løb	20 min. løb	15 min. løb	35 min. løb
4. dag		45 min. gå		45 min. gå

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag	7 km. løb	8 km. løb	9 km. løb	10 km. løb
2. dag	5 km. fartleg	5 km. fartleg	5 km. fartleg	Int. 4x500 m.
3. dag	30 min. løb	30 min. løb	5 km. løb	5 km. løb
4. dag		45 min. gå		45 min. gå

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	10 km. løb	9 km. løb	13 km. løb	14 km. løb
2. dag	8 km. fartleg	5 km. fartleg	15 min. 10-20-30	Int. 5x800 m.
3. dag	5 km. tempo	60 min. gå	10 km. løb	10 km. løb
4. dag		10 km. løb	3 km. tempo	45 min. gå

	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16
1. dag	15 km. løb	15 km. løb	10 km. løb	10 km. løb
2. dag	Int. 5x500 m.	5 km. løb	Int. 4x1000 m.	½ marathon
3. dag	8 km. løb	10 km. fartleg	10 km. løb	
4. dag	5 km. tempo			

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.