

TRÆN OP TIL HALVMARATHON

Træningsprogram for begyndere

Uge	1. dag	2. dag	3. dag
1	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 3 km fartleg + 2 km afjog
2	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 3 km fartleg + 2 km afjog
3	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 km fartleg + 2 km afjog
4	1 km rask gang + 1,5 km roligt løb + 4 km jævnt løb + 1,5 km roligt løb	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 1500 m int. (pause 2,5 min.) + 2 km afjog
5	1 km rask gang + 1,5 km roligt løb + 5 km jævnt løb + 1,5 km roligt løb	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 2000 m int. (pause 4 min.) + 2 km afjog
6	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km jævnt løb + 1,5 km roligt løb	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 6 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
7	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 6 km jævnt løb + 1,5 km roligt løb	1 km rask gang + 9 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km tempotur + 2 km afjog
8	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 2 x 2000 m int. + 1 x 1500 m int. + 1 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
9	1 km rask gang + 12 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 x 2000 m int. (pause 3 min.) + 3 km afjog
10	1 km rask gang + 14 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 8 km progressivt løb + 2 km afjog
11	1 km rask gang + 14 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 3000 m int. (pause 4 min.) + 3 km afjog
12	1 km rask gang + 15 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 3 km int. (pause 4 min.) + 3 km afjog
13	1 km rask gang + 15 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 8 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
14	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 x 1500 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
15	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	Gåtur	Halvmarathon (husk opvarmning og afjogning)

