

et super



TRÆN OP TIL HALVMARATHON

Træningsprogram for rutinerede

Uge	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag	5. dag
1	1 km rask gang + 12-14 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 6 km fartleg + 3 km afjog	60 min. rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 3 x 2000 m int. (pause 3 min.) + 3 km afjog
2	1 km rask gang + 12-14 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 6 km fartleg + 3 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 2 x 3000 m int. + 1 x 2000 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
3	1 km rask gang + 12-14 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 6 km jævnt løb + 3 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 5 x 1600 m int. (pause 2min.) + 3 km afjog
4	1 km rask gang + 14-15 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 3 km afjog	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 1000m-2000m-3000m-1000m-800m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
5	1 km rask gang + 14-15 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 7 km progressivt løb + 3 km roligt løb	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 4 x 2000 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
6	1 km rask gang + 14 -15km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 8 km fartleg + 3 km afjog	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 3 x 3000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
7	1 km rask gang + 15-16 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 7 km tempoløb + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 6 x 1000 m int. + 4 x 600 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
8	1 km rask gang + 15-16 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 8 km progressivt løb + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 3 x 3000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
9	1 km rask gang + 16-18 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 8 km fartleg + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 4 x 2000 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
10	1 km rask gang + 16-18 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 2 x 4000 int. (pause 2 min.) + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 5 x 1600 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
11	1 km rask gang + 16-18 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 10 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 5 x 1200 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 8 km tempoløb + 3 km afjog
12	1 km rask gang + 16-18 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 2 x 4000 int. (pause 2 min.) + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 6 x 1200 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
13	1 km rask gang + 16 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 8 km progressivt løb + 3 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 3 x 3000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
14	1 km rask gang + 14 km roligt løb + 1 km rask gang	Gåtur	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 7 km jævnt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 4 x 1600 m int. (pause 2 min.) + 3 km afjog
15	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 4 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog)	Gåtur	Halvmarathon (husk opvarmning og afjogning)

