

i løb

Halvmaraton løbeprogram (16 Uger)

Mål: Halvmaraton
Træningsniveau: Øvet
Varighed: 16 Uger

Gange pr. uge: 3-4
Tid: 30-90 min. Pr. tur
Udstyr: Løbesko

RT = Roligt tempo

ALM T= Almindeligt tempo

1/2 MT = 1/2 maratontempo

IT = Intervaltempo

ST= Syretempo

60-70 % af maks. Rent restitutionsløb

70-80 % af maks. Hverken hurtigt eller langsomt løb

80-85 % af maks. Det ønskede halvmaratontempo

85-90 % af maks. 5/10 km-fart

90-95 % af maks. Hurtigere end 5 km-tempo

Uge	1. Løbedag	2. Løbedag	3. Løbedag	4. Løbedag
1	40 min. RT • 8x100 m flowløb	FRI	45 min. RT	50 min. RT
2	40 min. RT • 8x100 m flowløb	FRI	40 min. progressivt løb. Du øger tempoet hver gang, der er gået 10, 20, 30 min.	60 min. RT
3	45 min. RT • 9x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6,5,4,3,2,1 min. fartleg • Pausen er det halve af løbstiden • 15 min. RT	45 min. ud/hjem tur. Du løber 23 min. ud. Vender om og løber hjem på 22 min.	30 min. RT 15 min. ALM T 15 min. RT
4	45 min. RT • 9x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 1,2,3,4,5,6 flowløb • Pausen er det halve af løbstiden • 15 min. RT	50 min. RT	30 min. RT • 30 min. ALM T
5	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 12x1 min. IT • 1 min. RT imellem • 15 min. RT	45 min. progressivt løb. Du øger tempoet, hver gang der er gået 15, 25, 35 min.	70 min. RT

i løb

6	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6x1 min. IT • 1 min. RT imellem 6x30 sek. under ST • 30 sek. under RT imellem • 15 min. RT	50 min. ud/hjem-tur. Du løber 26 min. ud, vender om og løber hjem på 24 min.	20 min. RT • 15 min. ALM T • 10 min. RT • 15 min. ALM T • 5 min. RT
7	55 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3x2 min. IT • 1 min. RT imellem • 5 km-test • 15 min. RT	60 min. RT	15 min. RT • 20 min. ALM T • 15 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT
8	55 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6x3 min. IT • 2 min. RT imellem • 15 min.	15 min. RT • 10 min. ALM T • 5 min. 1/2 MT • 10 min. RT • 5 min. 1/2 MT • 15 min. RT	60 min. RT
9	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 8x2 min. IT • 2 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 20 min. ALM T • 20 min. RT	30 min. RT • 30 min. ALM T • 10 min. RT
10	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 4x5 min. IT • 3 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 10 min. 1/2 MT • 10 min. RT • 10 min. 1/2 MT • 10 min. RT	80 min. RT