



Halvmarathon løbeprogram (12 uger)

Dette halvmarathon løbeprogram her er til dig, der løber mindst 2 gange om ugen og kan løbe 7-10 km i træk uden problemer.

Vores halvmarathon løbeprogram opererer med 3 forskellige træningsformer:

- **Tempoløb:** Løb i et hårdt, men kontrolleret tempo. Under tempoløbene skal du løbe i et tempo, der svarer til det du vil kunne holde på en 10 km lang løbetur.
- **Intervaller:** Her veksles mellem meget hårdt løb og pause. Husk 5-10 min. jog før intervallerne.
- **Almindeligt løb:** Hold et jævnt, kontrolleret tempo.

Uge	Træning	Kommentar
1	<u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u> 10 min. opvarmning. 34 min. løb i højt tempo: 2 x 12 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder. = 44 min.	
	<u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u> 10 min. opvarmning. 25 min. interval: 4 x 4 min. interval. Hold 3 min. pause mellem de hurtige perioder. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller. Intervallerne skal løbes i 5 km tempo. = 35 min.	
	<u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u> 45 min. løb i moderat tempo (almindeligt løb). Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmarathon i. = 45 min.	
2	<u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u> 10 min. jog, opvarmning.	



	<p>34 min. løb i højt tempo: 2 x 12 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 44 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. jog, opvarmning.</p> <p>22 min. interval: 6 x 2 min. interval. Hold 2 min. pause mellem de hurtige perioder. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller. Intervallerne skal løbes lidt hurtigere end 5 km tempo.</p> <p>= 32 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>50 min. løb i moderat tempo. Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 50 min.</p>	
3	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>45 min. tempo: 10 min. let jog, så kroppen bliver varm: 2 x 15 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 45 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>35 min. tempo: 10 min. let jog som opvarmning: 4 x 4 min. interval. Hold 3 min. pause mellem de hurtige perioder. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 35 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>50 min. løb i moderat tempo (almindeligt løb). Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 50 min.</p>	



4	<u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u> 45 min. tempo: 10 min. let jog, så kroppen bliver varm: 2 x 15 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder. = 45 min.	
	<u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u> 10 min. let jog som opvarmning. 33 min. interval: 3 x 4 min. + 3x2 min. interval. Hold 3 min. mellem 4 min.-intervallerne og 2 min mellem 2 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller. = 43 min.	
	<u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u> 60 min. løb i moderat tempo: 60 min. almindeligt løb. Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i. = 60 min.	
5	<u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u> Fri	
	<u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u> 10 min. opvarmning. 21 min. tempo: 2 x 8 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder. = 31 min.	
	<u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u> 10 min. opvarmning. 20 min. interval: 2 x 4 min. + 2 x 2 min. intervaller. Hold 3 min. mellem 4 min.-intervallerne og 2 min mellem 2 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller. = 30 min.	



	<p><u>Løbetur: 4 (Søndag)</u></p> <p>30 min. test: 5 km testløb. Løb uden pause. Løb så stærkt, du kan men hold et jævnt tempo gennem hele turen.</p> <p>= 30 min.</p>	
6	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>29 min. tempo: 2 x 12 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 39 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>36 min. interval: 6 x 2 min. + 6x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 2 min. -intervallerne og 1 min mellem 1 min. -intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 46 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>50 min. løb i roligt tempo. Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 50 min.</p>	
7	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>35 min. tempo: 2 x 15 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 45 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>36 min. interval: 6 x 2 min. + 6x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 2 min.-intervallerne og 1</p>	



	<p>min mellem 1 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 46 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>60 min. løb i roligt tempo. Hold et jævnt tempo og øg evt. lidt de sidste 20 min, hvis du har kræfterne. Brug evt. turen til at øve dig i at drikke undervejs og tjek hvordan maven har det med energidrik eller geler.</p> <p>= 60 min.</p>	
8	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>25 min. tempo: 2 x 10 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 35 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>28 min. interval: 3 x 2 min. + 8x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 2 min.-intervallerne og 1 min mellem 1 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 38 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>70 min. løb i roligt tempo. Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 70 min.</p>	
9	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>25 min. tempo: 2 x 10 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 35 min.</p>	



	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>36 min. interval: 4 x 4 min. + 6x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 4 min.-intervallerne og 1 min mellem 1 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 46 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>70 min. løb i roligt tempo. Løb de sidste 15 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 70 min.</p>	
10	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>50 min. test: 10 km testløb. Gerne konkurrence. Løb alt hvad du kan, men holdt et jævnt tempo. Gang dit resultat i minutter med 2 + 10 pct. og du har din forventede halvmaratontid. Løber du fx 10 km på 50 minutter kan du forvente at løbe halvmaraton på 1 time og 5</p> <p>= 60 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>Hold fri.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>36 min. interval: 4 x 4 min. + 6x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 4 min.-intervallerne og 1 min mellem 1 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 46 min.</p>	



	<p><u>Løbetur: 4 (Søndag)</u></p> <p>60 min. løb i moderat tempo. Løb de sidste 20 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 60 min.</p>	
11	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>45 min. tempo: 2 x 20 min. tempoløb. Løb i dit halvmaratontempo. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder.</p> <p>= 55 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>36 min. interval: 4 x 4 min. + 6x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 4 min.-intervallerne og 1 min mellem 1 min.-intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 46 min.</p>	
	<p><u>Løbetur: 3 (Lørdag)</u></p> <p>60 min. løb i moderat tempo. Løb de sidste 20 min. i et tempo, der svarer til det, du ønsker at løbe halvmaraton i.</p> <p>= 60 min.</p>	
12	<p><u>Løbetur: 1 (Tirsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>17 min. tempo: 2 x 6 min. tempoløb. Hold 5 min. joggepause mellem de hurtige perioder. Løb første tur i halvmaraton tempo, den anden lidt hurtigere.</p> <p>= 27 min.</p>	



	<p><u>Løbetur: 2 (Torsdag)</u></p> <p>10 min. opvarmning.</p> <p>16 min. interval: 2 x 2 min. + 4x1 min. interval. Hold 2 min. mellem 2 min. -intervallerne og 1 min mellem 1 min. -intervallerne. Løb hårdt til, men hold tempoet gennem alle intervaller.</p> <p>= 26 min.</p>	
	<p><u>Løbsdag: Søndag</u></p> <p>Halvmaraton</p>	