



Halvmarathon løbeprogram (10 uger)

Løbeguide: Dette program løbes uden pulsmåler

- **Let løb** = Løb i snakketempo. Du kan føre en samtale, mens du løber. I starten af programmet må du dog godt blive lidt forpustet hen imod slutningen af løbeturen.
- **Progressivt løb** = Løb første halvdel af turen i let løbetempo. Sæt herefter hastigheden op, så du løber den sidste halvdel af turen i moderat tempo, dvs. du bliver forpustet, men du er stadig i stand til at holde tempoet.
- **Tempoløb** = Løb i et tempo, hvor du bliver forpustet. På de sidste 2-3 minutter af turen skal du kæmpe for at holde tempoet, men du må ikke gå ned i fart. I så fald har du lagt for hårdt ud. Vær derfor disciplineret på første halvdel af turen, og start gerne i et tempo, du kan holde i 20 minutter.

Uge	Træning	Kommentar
1	Dag 1: 40 min. let løb Dag 2: 30 min. progressivt løb Dag 3: 40 min. let løb	
2	Dag 1: 40 min. let løb Dag 2: 15 min. tempoløb Dag 3: 50 min. let løb	
3	Dag 1: 45 min. let løb Dag 2: 40 min. progressivt løb Dag 3: 60 min. let løb	
4	Dag 1: 45 min. let løb Dag 2: 15 min. Tempoløb Dag 3: 60 min. let løb	
5	Dag 1: 50 min. let løb Dag 2: 45 min. progressivt løb Dag 3: 75 min. let løb	
6	Dag 1: 50 min. let løb Dag 2: 20 min. Tempoløb Dag 3: 75 min. let løb	
7	Dag 1: 60 min. let løb Dag 2: 50 min. progressivt løb Dag 3: 90 min. let løb	
8	Dag 1: 60 min. let løb Dag 2: 20 min. Tempoløb Dag 3: 90 min. let løb	
9	Dag 1: 60 min. let løb Dag 2: 50 min. progressivt løb Dag 3: 75 min. let løb	
10	Dag 1: 40 min. let løb Dag 2: 30 min. let løb Dag 3: Halvmarathon	