

Løbeprogram til halvmarathon

(c) 2010 Løbeprogrammer.dk

	Uge 1	Uge 2	Uge 3
1. dag	5 km. løb Middel intensitet	5 km. tempo Mellem/høj intensitet	10 km. løb Lav intensitet 2 km. Lav/mellem intensitet 4 km. Mellem intensitet 4 km.
2. dag	Intervaltræning 4x800 m. Lav og høj intensitet	Intervaltræning 3x1,5 km. Lav og mellem intensitet	Intervaltræning 5x800 m. Lav og høj intensitet
3. dag	10 km. tempo Middel intensitet 7 km. Høj intensitet 3 km.	5 km. restitution Lav intensitet	10 km. restitution Lav intensitet
4. dag	10 km. løb Lav intensitet 2 km. Lav/mellem intensitet 4 km. Mellem intensitet 4 km.	10 km. tempo Mellem intensitet 7 km. Mellem/Høj intensitet 3 km.	15 km. løb Lav intensitet 4 km. Lav/mellem intensitet 6 km. Mellem intensitet 5 km.
5. dag			5 km. Tempo Mellem/Høj intensitet
	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	10 km. løb Lav intensitet 2 km. Lav/mellem intensitet 4 km. Mellem intensitet 4 km.	5 km. løb Mellem intensitet	10 km. restitution Lav intensitet 3 km. Lav/mellem intensitet 7 km.
2. dag	Intervaltræning 3x1,5 km. Lav og mellem intensitet	Intervaltræning 6x800 m. Lav og høj intensitet	Intervaltræning 6x400 m. Lav og mellem intensitet
3. dag	10 km. tempo Mellem intensitet 4 km. Mellem/høj intensitet 6 km.	10 km. restitution Lav intensitet 3 km. Lav/mellem intensitet 7 km.	10 km. tempo Mellem intensitet 4 km. Mellem/høj intensitet 6 km.
4. dag	20 km. løb Lav intensitet 4 km. Lav/mellem intensitet 7 km. Mellem intensitet 9 km.	15 km. løb Lav intensitet 4 km. Lav/mellem intensitet 6 km. Mellem intensitet 5 km.	Halvmaraton Mellem/Høj intensitet
5. dag	10 km. restitution Lav intensitet	25 km. løb Lav intensitet 4 km. Lav/mellem intensitet 10 km. Mellem intensitet 11 km.	TILLYKKE!

God opvarmning før træningen er vigtig, især ved intervaltræningen.

Løb: Moderat, behageligt tempo

Tempo: Højere tempo end løb

Restitution: Lavere tempo end løb

(C) 2010 Løbeprogrammer.dk

Besøg løbeprogrammer.dk og hent flere løbeprogrammer nu