



Træningsprogram - ½-marathon

Mål: At kunne løbe en ½-marathon.

Forudsætning: Kan løbe 8-10 km i et stræk. Løber ca. 18-20 km pr. uge

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag/søndag	KM i alt	Egne notater
1	8 km grundtempo	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 km afjog	10 km grundtempo	25	
2	8 km grundtempo incl. 6 x 100 m stigningsløb	2,5 km opvarmning 5 x 500 m AT 2,5 km afjog	12 km grundtempo	27,5	
3	8 km grundtempo	8 km grundtempo	10 km grundtempo	26	
4	8 km grundtempo	2,5 km opvarmning 5 x 500 m AT 2,5 km afjog	14 km grundtempo	29,5	
5	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 m afjog	10 km grundtempo	16 km grundtempo	33	
6	9 km grundtempo incl. 7 x 100 m stigningsløb	2,5 km opvarmning 4 x 1000 m AT 2,5 m afjog	18 km grundtempo incl 3 km ½-marathontempo	36	
7	9 km grundtempo	9 km grundtempo	14 km grundtempo	32	
8	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 m afjog	10 km grundtempo	20 km grundtempo incl 5 km ½-marathontempo	37	
9	8 km grundtempo	9 km grundtempo	18 km grundtempo incl 8 km ½-marathontempo	35	
10	2,5 km opvarmning 4 x 1000 m AT 2,5 m afjog	9 km grundtempo	12 km grundtempo	30	
11	10 km grundtempo	8 km grundtempo	7 km	25	
12	6 km grundtempo	5 km grundtempo	21,0975 km halvmarathon	26	

Træningskategori	Formål	Træningsintensitet
Udholdenhed / Rolig løb	Forbedre kroppens udholdenhed Forbedre konditionen	Grundtempo - 60-75% af pulsreserven "Snakke tempo" Moderat tempo - 70-85% af pulsreserven "Korte sætninger"
AT træning/ mælkesyre-tærskel	Forbedre hurtighed ved aerob forbrænding Forbedre konditionen	Tempo løb, interval løb, interval bakke løb 85-95% af pulsreserven "Meget korte sætninger" Pauser = 50-90% af løbetiden
Max iltoptagelse (VO2 max)	Forbedre musklernes ydeevne. Forbedre konditionen	Intervalløb + bakkeløb 85-98% af pulsreserven "Vil - kan ikke snakke"
Sprintertræning/ hastighedsteknik	Forbedre afsættet og løbøkonomien Forbedre koordineringen	Eks. 100 m. Første 40 m accelereres, derefter holdes tempoet (løbes med 1.500m hastighed)