



Løbeprogram: Halvmarathon

Mål: At kunne løbe et halvmarathon

Forudsætning: Kan løbe 8-10 km uden pauser

Træningsmængde: 3 gange om ugen

Uge	Træningsdag 1	Træningsdag 2	Træningsdag 3	Distance, total pr. uge
1	8 km grundtempo	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 km afjog	10 km grundtempo	25 km
2	8 km grundtempo, inkl. 6 x 100 m stigningsløb	2,5 km opvarmning 5 x 500 m (AT) 2,5 km afjog	12 km grundtempo	27,5 km
3	8 km grundtempo	8 km grundtempo	10 km grundtempo	26 km
4	8 km grundtempo	2,5 km opvarmning 5 x 500 m (AT) 2,5 km afjog	14 km grundtempo	29,5 km
5	2,5 km opvarmning 4 x 500 m (VO2 max) 2,5 km afjog	10 km grundtempo	16 km grundtempo	33 km
6	9 km grundtempo, inkl. 7 x 100 m stigningsløb	2,5 km opvarmning 5 x 1000 m (AT) 2,5 km afjog	18 km grundtempo, inkl. 3 km i HM-tempo	36 km
7	9 km grundtempo	9 km grundtempo	14 km grundtempo	32 km
8	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 km afjog	10 km grundtempo	20 km grundtempo, inkl. 5 km i HM-tempo	37 km
9	8 km grundtempo	9 km grundtempo	18 km grundtempo, inkl. 8 km i HM-tempo	35 km
10	2,5 km opvarmning 5 x 1000 m (AT) 2,5 km afjog	9 km grundtempo	12 km grundtempo	30 km
11	10 km grundtempo	8 km grundtempo	7 km grundtempo	25 km
12	6 km grundtempo	5 km grundtempo	HALVMARATHON	26 km

* HM = Halvmarathon

NOTER:

Træningskategori	Formål	Træningsintensitet
Udholdenhed / Roligt løb	Forbedre kroppens udholdenhed. Forbedre konditionen.	Grundtempo: 60-75% af pulsreserven – "snakketempo" Moderat tempo: 70-85% af pulsreserven – "korte sætninger"
AT-træning (mælkesyre-tærskel / Anaerob tærskel)	Forbedre hurtighed ved aerob forbrænding. Forbedre konditionen.	Tempoløb, intervalløb, stigningsløb: 85-95% af pulsreserven – "enkelte ord". Pauser = 50-90% af løbetiden
VO2 max (maximal iltoptagelse)	Forbedre musklernes ydeevne Forbedre konditionen	Intervalløb, bakkeløb: 85-98% af pulsreserven – "kan ikke snakke".
Sprinttræning, hastighedsteknik	Forbedre afsæt og løbeøkonomi. Forbedre koordineringen	Eks. 100 m: Første 40 m accelereres, derefter holdes tempoet.