



Træningsprogram - ½-marathon

Start: Tirsdag d. 3. april 2018

Mål: At kunne løbe en ½-marathon i juni 2018.

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

Mdr.	Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag/søndag	Km i alt	Egne notater
APRIL	14	8 km grundtempo	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 km afjog	10 km grundtempo	25	
	15	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	
	16	8 km grundtempo	8 km grundtempo	10 km grundtempo	26	
	17	8 km grundtempo	2,5 km opvarmning 5 x 500 m AT	14 km grundtempo	29,5	
MAJ	18	2,5 km opvarmning 5 x 400 m (VO2 max) 2,5 m afjog	10 km grundtempo	16 km grundtempo	33	
	19	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	
	20	9 km grundtempo	9 km grundtempo	14 km grundtempo	32	
	21	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	
	22	8 km grundtempo	9 km grundtempo	18 km grundtempo incl 8 km ½-marathontempo	35	
JUNI	23	2,5 km opvarmning 4 x 1000 m AT 2,5 m afjog	9 km grundtempo	12 km grundtempo	30	
	24	10 km grundtempo	8 km grundtempo	7 km	25	
	25	6 km grundtempo	5 km grundtempo	21,0975 km halvmarathon	26	

Trænings-kategori	Formål	Træningsintensitet
-------------------	--------	--------------------

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