

et bedre



# TRÆN OP TIL HALVMARATHON

## Træningsprogram for øvede



Uge	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag
1	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	+ 2 km roligt løb + 3 km fartleg	60 min. rask gang	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang
2	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	9 km roligt løb
3	8 km roligt løb	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	2 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 2 km afjog
4	8 km roligt løb	2 km roligt løb + 6 km fartleg + 1 km afjog	6 km roligt løb	2 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 2 km afjog
5	9 km roligt løb	2 km roligt løb + 6x 100 m sprint + 1 km afjog	6 km roligt løb	2 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 2 km afjog
6	9 km roligt løb	1 km roligt løb + 7 km fartleg + 1 km afjog	6 km roligt løb	2 km roligt løb + 6 km tempo løb + 2 km afjog
7	10 km roligt løb	7 km roligt løb + 6x 100 m sprint + 2 km afjog	6 km roligt løb	1 km roligt løb + 7 km progressivt løb + 2 km afjog
8	12 km roligt løb	3 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	8 km roligt løb	3 km roligt løb + 6x 1 km int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
9	14 km roligt løb	7 km roligt løb + 8x 100 m sprint + 3 km afjog	6 km roligt løb	2 km roligt løb + 8 km tempo løb + 2 km afjog
10	16 km roligt løb	2 km roligt løb + 8 km fartleg + 2 km afjog	7 km roligt løb	2 km roligt løb + 6x 1 km progressivt + 2 km afjog
11	16 km roligt løb	8 km roligt løb + 6x 100 m sprint + 3 km afjog	7 km roligt løb	2 km roligt løb + 8 km tempo + 3 km afjog
12	6 km roligt løb	5 km roligt løb + 3x 100 m int	3 km gåtur 2 km roligt løb	<b>Halvmarathon konkurrence eller testløb</b> (husk opvarmning og afjogning)



**EVENTYR  
SPORT**