

HALVMARATON

3 MDR. PROGRAM

Løb: Løb i et tempo der er lidt langsommere end forventet halvmaratontempo.

Fartleg: Løb i forskellige tempi. Fx 2 min. let + 2 min. jævnt + 2 min. halvmaratontempo. Og så forfra igen.

Interval: Løb i et tempo der er langt hurtigere end forventet halvmaratontempo.

Tempoløb: Løb i forventet halvmaratontempo.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
UGE 1	20 min. løb	30 min. løb	20 min. løb
UGE 2	25 min. løb	35 min. løb	25 min. løb
UGE 3	30 min. løb	40 min. løb	30 min. løb
UGE 4	30 min. løb	40 min. løb	30 min. fartleg
UGE 5	15 min. opvarmning Interval 5x400 m Pause 1 min. 10 min. rolig nedvarmning	45 min. løb	30 min. fartleg
UGE 6	50 min. løb	35 min. fartleg	Fri / gåtur

HALVMARATON *(fortsat)*

3 MDR. PROGRAM



newline
RUN IN STYLE

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
UGE 7	15 min. opvarmning Interval 4x800 m Pause 90 sek. 10 min. rolig nedvarmning	45 min. løb	35 min. fartleg
UGE 8	35 min. løb	15 min. opvarmning 30 min. tempoløb	50 min. løb
UGE 9	15 min. opvarmning Interval 4x1000 m Pause 2 min. 10 min. rolig nedvarmning	40 min. fartleg	60 min. løb
UGE 10	Fri / gåtur	15 min. opvarmning 35 min. tempoløb	70 min. løb
UGE 11	15 min. opvarmning Interval 5x1000 m Pause 2 min. 10 min. rolig nedvarmning	40 min. løb	15 min. opvarmning 45 min. fartleg
UGE 12	35 min. løb	80 min. løb	15 min. opvarmning 35 min. fartleg
UGE 13	60 min. løb	15 min. opvarmning Interval 4x500 m Pause 1 min. 10 min. rolig nedvarmning	40 min. løb
UGE 14	40 min. løb	Fri	Halvmaraton