

## 3. niveau

Du har løbet før, men det har været lidt "ups and down", nu skal det være og du vil træne 3 gange om ugen. Nu skal det være du vil se hvor hurtigt du kan løbe på "Den Grønne Halvmaraton" d. 20. juni

### 3 dage/uge

**Tempoet under træningen** bestemmer du selv. Det gælder om at afstemme tempo med tiden eller distancen du skal løbe.

**De kortere intervaller** i 2. fase af programmet skal løbes i hvad ud fornemmer er 90-95% af din maks. fart, det samme gælder bakketræningen.

Der vil i den sidste ende af programmet være angivet tempo som **5km, 10km, halvmaraton tempo**. Her skal du tage udgangspunkt i et tempo du ved, eller forventer at kunne løbe på de nævnte distancer.

**Stigningsløb** er hvor du starter roligt fra det løbetempo du kommer fra og så øger farten op til hvad der svarer til det du fornemmer er 90% af maks. fart.

Du kan til vær tid **gå et niveau op eller ned** fra det niveau du hidtil har lagt dig på og så forsætte i samme uge på det nye niveau.

### 1. del

**Uge 9.**  
1. dag = 30min Løb  
2. dag = 45min Løb  
3. dag = 60min Løb

**Uge 10.**  
1. dag = 30min Løb m. indlagt 3x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.  
2. dag = 45min m. indlagt 3x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.  
3. dag = 60min Løb

**Uge 11.**  
1. dag = 45min Løb m. indlagt 5x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.  
2. dag = 45min Løbm. indlagt 5x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.  
3. dag = 60min Løb

**Uge 12.**  
1. dag = 45min Løb m. indlagt 1+2+3+4 min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.  
2. dag = 45min Løb m. indlagt 1+2+3+4 min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.  
3. dag = 60min Løb

### 2. del

**Uge 13.**  
1. dag = 45min løb  
2. dag (45min) = Opv. 15min løb + 2 Serier m. 4x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.  
3. dag = 60min løb

- Uge 14.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (45min) = Opv. 15min løb + 3 Serier m. 4x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
  3. dag = 60min løb

- Uge 15.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (50min) = Opv. 15min løb + 3 Serier m. 5x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
  3. dag = 60min løb

- Uge 16.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (50min) = Opv. 15min løb + 3 Serier m. 5x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
  3. dag = 60min løb

### 3. del

- Uge 17.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (60min) = Opv. 15min løb + 5x3min Halvmaraton tempo, 5min pauseløb + afjogg.
  3. dag = 60min løb

- Uge 18.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (60min) = Opv. 15min løb + 4x2min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.
  3. dag = 60min løb

- Uge 19.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (60min) = Opv. 15min løb + 5x4min Halvmaraton tempo, 5min pauseløb + afjogg.
  3. dag = 60min løb

- Uge 20.**
1. dag = 45min løb
  2. dag (60min) = Opv. 15min løb + 4x3min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.
  3. dag = 60min løb

- Uge 21.**
1. dag = 60min løb
  2. dag (60min) = Opv. 15min løb + 4x5min Halvmaraton tempo, 5min pauseløb + afjogg.
  3. dag = 60min løb (H.T.)

### 4. del

#### Klar til halvmaraton

- Uge 22.**
1. dag = 60min løb
  2. dag = 60min løb
  3. dag = 60min løb m. indlagt 3x10min halvmaraton tempo, 10min pauseløb

## Uge 23.

1. dag = 60min løb

2. dag = 60min løb

3. dag = 30min løb

**4. dag = Den Grønne Halvmaraton**