

## 5. niveau

Du har i lang tid trænet stabilt 3-4 gange om ugen og nu vil du gerne være optimalt forberedt til "Den Grønne Halvmaraton" d. 20. juni.

### 4 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 = 45min Løb
  2. dag = 60min Løb m. indlagt 7x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
  3. dag = 60min Løb
  4. dag = 60min Løb m. indlagt 5x1min 10km tempo, 5min roligt løb imellem.

- Uge 10.**
1. dag = 45min Løb
  2. dag = 60min Løb m. indlagt 7x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
  3. dag = 60min Løb
  4. dag = 60min Løb m. indlagt 6x1min 10km tempo, 5min roligt løb imellem.

- Uge 11.**
1. dag = 45min Løb
  2. dag = 60min Løb m. indlagt 7x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
  3. dag = 60min Løb
  4. dag = 60min Løb m. indlagt 7x1min 10km tempo, 4min roligt løb imellem.

- Uge 12.**
1. dag = 60min Løb
  2. dag = 60min Løb m. indlagt 1+2+3+4+5min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
  3. dag = 60min Løb
  4. dag = 60min Løb m. indlagt 8x1min 10km tempo, 3min roligt løb imellem.

### 2. del

- Uge 13.**
1. dag = 60min løb
  2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3 Serier m. 3x30sek næsten maks. tempo, Pause= 30sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
  3. dag = 60min løb
  4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3 Serier m. 4x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.

### Uge 14.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3 Serier m. 3x30sek næsten maks. tempo, Pause= 30sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4 Serier m. 4x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.

### Uge 15.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3 Serier m.4x30sek næsten maks. tempo, Pause= 30sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4 Serier m. 4x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.

### Uge 16.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3 Serier m. 5x30sek næsten maks. tempo, Pause= 30sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4 Serier m. 4x15sek Stejl bakke næsten maks. tempo, Pause= Gang retur, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.

## 3. del

### Uge 17.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x4min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 5x2min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

### Uge 18.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x6min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 5x3min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

### Uge 19.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3x8min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 6x3min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

### Uge 20.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3x10min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3+4+5+6min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

### Uge 21.

1. dag = 60min løb
2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3x10min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
3. dag = 60min løb
4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 3+4+5+6min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

## 4. del

### Klar til halvmaraton

### Uge 22.

1. dag = 60min løb
2. dag = 60min løb m. indlagt 3x10min halvmaraton tempo, 10min pauseløb
3. dag = 60min løb
4. dag = 75min løb m. indlagt 20min halvmaratontempo

## Uge 23.

1. dag = 60min løb

2. dag = 60min løb

3. dag = 30min løb

**4. dag = Den Grønne Halvmaraton**