

4. niveau

Du har nogenlunde regelmæssigt trænet 2-4 gange om ugen og nu vil du gerne finde en træningsrytme på 3-4 dage om ugen frem mod "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 = 30min Løb
 2. dag = 60min Løb m. indlagt 5x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
 3. dag = 60min Løb
 4. dag = 45min Løb m. indlagt 4x1min 10km tempo, 5min roligt løb imellem.

- Uge 10.**
1. dag = 30min Løb
 2. dag = 60min Løb m. indlagt 5x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
 3. dag = 60min Løb
 4. dag = 45min Løb m. indlagt 4x1min 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 = 50min Løb m. indlagt 5x1min 10km tempo, 5min roligt løb imellem.

- Uge 12.**
1. dag = 45min Løb
 2. dag = 60min Løb m. indlagt 1+2+3+4+5min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
 3. dag = 60min Løb
 4. dag = 50min Løb m. indlagt 6x1min 10km tempo, 5min roligt løb imellem.

2. del

- Uge 13.**
1. dag = 60min løb
 2. dag (45min) = Opv. 15min løb + 3 Serier m. 4x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
 3. dag = 60min løb
 4. dag (45min) = Opv. 15min løb + 2 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 (45min) = Opv. 15min løb + 4 Serier m. 4x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
 3. dag = 60min løb
 4. dag (45min) = Opv. 15min løb + 2 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 (50min) = Opv. 15min løb + 4 Serier m. 4x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
 3. dag = 60min løb
 4. dag (50min) = Opv. 15min løb + 3 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 (50min) = Opv. 15min løb + 4 Serier m. 4x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
 3. dag = 60min løb
 4. dag (50min) = Opv. 15min løb + 3 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 + 5x3min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
 3. dag = 45min løb
 4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x2min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

- Uge 18.**
1. dag = 60min løb
 2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x3min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
 3. dag = 45min løb
 4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x3min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

- Uge 19.**
1. dag = 60min løb
 2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x4min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
 3. dag = 45min løb
 4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 5x3min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

- Uge 20.**
1. dag = 60min løb
 2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x5min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
 3. dag = 45min løb
 4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 6x3min 10km tempo, 5min pauseløb + afjogg.

- Uge 21.**
1. dag = 60min løb
 2. dag (60min) = Opv. 20min løb + 4x6min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
 3. dag = 45min løb
 4. dag (60min) = Opv. 20min løb + 6x3min 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 15min halvmaratontempo

Uge 23.

1. dag = 60min løb

2. dag = 60min løb

3. dag = 30min løb

4. dag = Den Grønne Halvmaraton