

1. niveau

Begynder eller løberen der vil træne 2 gange om ugen, evt. 3 gange i perioder. Du vil gerne gennemføre "Den Grønne Halvmaraton" d. 20. juni, det vigtigste er at få en super oplevelse.

2-3 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 = 30min Løb
- (3. dag = 30min Løb)

Uge 10.

- 1. dag = 30min Løb
- 2. dag = 30min Løb m. indlagt 3x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
- (3. dag = 30min Løb)

Uge 11.

- 1. dag = 30min Løb
- 2. dag = 45min Løb m. indlagt 5x1min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
- (3. dag = 30min Løb)

Uge 12.

- 1. dag = 30min Løb
- 2. dag = 45min Løb m. indlagt 1+2+3min stigningsløb, 5min roligt løb imellem.
- (3. dag = 30min Løb)

2. del

Uge 13.
1. dag = 30min Løb
2. dag (45min) = Opv. 15min løb + 3 Serier m. 3x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause = 3min roligt løb + Afjogg.
(3. dag = 45min Løb)

Uge 14.
1. dag = 30min Løb
2. dag (45min) = Opv. Løb + 3 Serier m. 3x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause. 3min roligt løb + Afjogg.
(3. dag = 45min Løb)

Uge 15.
1. dag = 30min Løb
2. dag (50min) = Opv. Løb + 4 Serier m. 3x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause. 3min roligt løb + Afjogg.
(3. dag = 45min Løb)

Uge 16.
1. dag = 30min Løb
2. dag (50min) = Opv. Løb + 4 Serier m. 3x20sek næsten maks. tempo, Pause= 20sek, Serie Pause. 3min roligt løb + Afjogg.
(3. dag = 45min Løb)

3. del

Uge 17.
1. dag = 45min Løb
2. dag (45min) = Opv. 15min løb + 3x2min Halvmaraton tempo, 5min pauseløb + afjogg.
(3. dag = 60min Løb)

Uge 18.
1. dag = 45min Løb
2. dag (45min) = Opv. 15min løb + 3x3min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
(3. dag = 60min Løb)

Uge 19.
1. dag = 45min Løb
2. dag (50min) = Opv. 15min løb + 3x4min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
(3. dag = 60min Løb)

Uge 20.
1. dag = 45min Løb
2. dag (50min) = Opv. 15min løb + 3x5min Halvmaraton tempo, Pauseløb=5min + afjogg.
(3. dag = 60min Løb)

Uge 21.

1. dag = 60min Løb
2. dag (60min) = Opv. 15min Løb + 4x5min Halvmaraton tempo, Pauseløb=7min + afjogg.
- (3. dag = 60min Løb)

4. del

Klar til halvmaraton

Uge 22.

1. dag = 60min Løb
2. dag = 60min Løb m. indlagt 3x8min halvmaraton tempo, 10min pauseløb
- (3. dag = 60min Løb)

Uge 23.

1. dag = 60min løb
2. dag = 60min løb
3. dag = 30min løb

4. dag = Den Grønne Halvmaraton