

## Halvmarathon træningsprogram

Træning til halvmarathon handler dels om kilometertræning, dels om at kunne løbe længere i konkurrencetempo. Programmet er bygget op med en del kortere intervaller. Det er vigtigt at intervallerne IKKE løbes på din maksimale ydeevne, da det ikke handler så meget om træning med meget høj intensitet, som om træning i et tempo på eller lidt over dit halvmarathontempo.

	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Uge 7	Ravnsnæsset 3x1,2-2,0 km i frisk tempo	Pause	Sommerfugletieren 2x2,5 km i frisk tempo	Golfturen/gl. tier 20 min i frisk tempo	Pause
Uge 8	Solbjerget 3x800 meter i friskt tempo 2x800 meter i hårdt tempo	Pause	Birkerødtieren 2x2,5 km i frisk tempo	Stjerneløb 20 min i frisk tempo	12-14 km i jævnt tempo
Uge 9	Lupinkrogen 3x800 meter i friskt tempo 2x800 meter i hårdt tempo	Pause	Lysløjpen 2x2,5 km i frisk tempo	Arboretet/Sandbjerg 7 km i jævnt tempo +2x100m stigningsløb	12-14 km i jævnt tempo
Uge 10	Ravnsnæsset 1x1,2 km i frisk tempo 2x800 meter i hårdt tempo 4x200 meter i højt tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	Sommerfugletieren 2x3 km i frisk tempo +4x100m stigningsløb	Golfturen/gl. tier 7 km i jævnt tempo +4x100m stigningsløb	14-15 km i jævnt tempo
Uge 11	Solbjerget 1x1,2 km i frisk tempo 2x800 meter i hårdt tempo 4x200 meter i højt tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	Birkerødtieren 2x3 km i frisk tempo +4x100m stigningsløb	9x3 minutter 7 km i jævnt tempo +4x100m stigningsløb	14-15 km i jævnt tempo inkl. 4 min op ad bakke i hårdt tempo
Uge 12	Storevang 2x1,2 km i hårdt tempo 2x800 meter i hårdt tempo 2x400 meter i højt tempo	3-4 km i jævnt tempo eller pause	Lysløjpen 5 km i frisk tempo +4x100m stigningsløb	Testløb 5 km konkurrence	10 km i jævnt tempo
Uge 13	Ravnsnæsset 2x1,5 km i hårdt tempo 6x200 i højt tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	Sommerfugletieren 7 km i frisk tempo inkl. 6x1 min i højt tempo +4x100m stigningsløb	8 km i jævnt tempo +6x100m stigningsløb	16 km i jævnt tempo inkl. 6 min op ad bakke i hårdt tempo
Uge 14	2x1,5 km i hårdt tempo 6x200 i højt tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	7 km i frisk tempo inkl. 6x1 min i højt tempo +4x100m stigningsløb	8 km i jævnt tempo +6x100m stigningsløb	18 km i jævnt tempo
Uge 15	2x800, 2x400, 2x200 i hårdt tempo 1,2 km i frisk tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	7 km i frisk tempo inkl. 6x1 min i højt tempo +4x100m stigningsløb	10 km konkurrence	13-15 km i jævnt tempo
Uge 16	2x1,2 km i hårdt tempo 4x400 meter i højt tempo 4x200 meter i højt tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	7 km i frisk tempo 1x800 i hårdt tempo 3 km i frisk tempo	10 km i jævnt tempo +6x100m stigningsløb	18-20 km i jævnt tempo inkl. 8 min op ad bakke i hårdt tempo
Uge 17	2x1,2 km i hårdt tempo 4x400 meter i højt tempo 4x200 meter i højt tempo	5-6 km i jævnt tempo eller pause	7 km i frisk tempo 1x800 i hårdt tempo 3 km i frisk tempo	10 km i jævnt tempo + 6x100m stigningsløb	+10 km i jævnt tempo
Uge 18	4x400 meter i hårdt tempo 2x200 meter i højt tempo	3 km i frisk tempo + 4x100 meter i hårdt tempo	3x400 meter i hårdt tempo	5 km restitution	<b>BT Halvmarathon</b> <i>God tur!</i> <i>Husk at de sidste kilometer er kuperede</i>

**Jævnt tempo:** 60 - 80 % af maks. puls. Her er der luft til at føre en samtale! De sidste 10-15 minutter kan tempoet øges til frisk/hårdt tempo

**Hårdt tempo :** 80 - 85 % af maks. puls. Kilometertiden skal ligge omkring dit 10 km-tempo

**Højt tempo:** 85 - 90 % af maks. puls. Kilometertiden skal ligge omkring dit 5 km-tempo

**Frisk tempo:** 70 - 90 % af maks. puls. Kilometertiden ligger omkring dit halvmarathon-tempo

**Stigningsløb:** Øg tempoet gradvist så du når 90 % af din maksimale ydelse. Hold det i 5 sekunder og sænk gradvist farten igen. Gå til du er klar igen.

Generelt skal der ske en opvarmning inden træningspasset og en afjogning efter. Dog ikke når træningen foregår i jævnt tempo.