

Løbegruppe - Halv- og helmarathon

Du kan løbe 12-15 km i almindeligt træningstempo, men vil gerne løbe hurtigere på halv- og helmarathon. Programmet er vejledende.

Mandagstræningen består af følgende elementer: opvarmningsløbetur, intervaller af varierende længder, coretræning og udstrækningsøvelser. Tempoet på opvarmningsløbeturen og løbeturen efter intervalløb/cross-fitt fastsættes efter løbernes ønsker og behov.

Løbetempo: ca. 5.00 - 6.00 min/km på løbetur og individuel tempo på intervalløbene.

Du bør træne mindst 2 og helst 3 gange om ugen og gerne gå rask eller cykle øvrige dage.

Uge	Mandagstræningen	Vejledende distance
15	Opvarmning - 3 * 2.000m interval - afjog	12
16	Opvarmning - 3 * 2.500m interval - afjog	12
17	Opvarmning - 3 * 3.000m interval - afjog	12
18	Opvarmning - 6 * 1.200m interval - afjog	12
19	Teknik og lidt fartleg	12
20	Opvarmning - 3 * 1.000m interval (på tid) - afjog	12
21	Teknik og lidt fartleg	12
22	Teknik og lidt fartleg	12
23	Opvarmning - 5 * 800m interval - afjog	12
24	Teknik og lidt fartleg	12
25	Teknik og lidt fartleg	12
26	Teknik og lidt fartleg	12
27	Teknik og lidt fartleg	12