



## Fortræningsprogram Halvmarathon – 19 uger

Uge/træningsuge	Mandag 18.00	Torsdag 18.00 "Pulsen op"	Lørdag 09.00 (Fælles eller træn selv)	Fællesopvarmning
46 - 1	5-7 km	Fartleg/ bakker / temposjov	4-6 km roligt	Gult Hold
47 - 2	4-6 km	Fartleg/bakker /temposjov	0-5 km	Blåt Hold
48 - 3	6-8 km evt. progressivt	Fartleg/ bakker / temposjov	4-6 km	Lilla Hold
49 - 4	4-6 km	Fartleg/ bakker / temposjov	0-5 km roligt	Orange Hold
50 - 5	8-10 km evt. progressivt	Fartleg/ bakker / temposjov	4-6 km	Lyserødt Hold
51 - 6	5 km - evt. hård progressiv tur	Fartleg/ bakker / temposjov	0-5 km	Gult Hold
52 - 7	10-12 km Ryk undervejs	Fartleg/ bakker / temposjov	4-7km roligt	Blåt Hold
01 - 8	4-6 km Half n 'half	Fartleg/ bakker / temposjov	4-7 km roligt	Lilla Hold
02 - 9	10-14 km	Fartleg/ bakker / temposjov	5-7 km	Orange Hold
03 - 10	5-7 km (bakke)spurter	Fartleg/ bakker / temposjov	5-7 km roligt	Lyserødt Hold
04 - 11	10-13 km 4+2 temposkift	Fartleg/ bakker / temposjov	4-6 km roligt	Gult Hold
05 - 12	6-10 km evt. progressivt	Fartleg/ bakker / temposjov	5-7 km roligt	Blåt Hold
06 - 13	12-15 km – væske/energi	Fartleg/ bakker / temposjov	5-8 km roligt	Lilla Hold
07 - 14	6-10 km Half n 'half	Fartleg/ bakker / temposjov	5-8 km roligt	Orange Hold
08 - 15	15 km i delvis ½ m tempo	Fartleg/ bakker / temposjov	5-8 km	Lyserødt Hold
09 - 16	5-10 km løb/test	Fartleg/ bakker / temposjov	5-8 km	Gult Hold
10 - 17	15 km i delvis ½ m tempo	Fartleg/ bakker / temposjov	5-8 km roligt	Blåt Hold
11 - 18	10 km i delvis ½ m tempo	Fartleg/ bakker / temposjov	5-8 km	Lilla Hold
12 - 19	5-8 km	Let tempo	<b>Den grønne Halvmarathon</b>	Orange Hold

Se i fortræningshæfte for flere detaljer om enkelte træningsgange eller spørg en holdleder ☺

Dan Bodal ☺