

## Træningsprogram Simone Bodholdt

Mål: Halvmaraton

Udgangspunkt: Programmet taget udgangspunkt i at du løber mindst 2 gange om ugen og kan løbe 7-10 km i træk uden problemer.

1. dag f.eks tirsdag
2. dag f.eks torsdag
3. dag f.eks lørdag/søndag

	1. dag	2. dag	3. dag
Uge 1	<p>10 min opvarmning</p> <p>26 min løb i højt tempo (2x8 min tempoløb) 5 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>28 min interval (6x2 min.) 3 min aktiv pause Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>40 min løb, pres tempoet op de sidste 10 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 2	<p>10 min opvarmning</p> <p>28 min interval (4x4 min. tempoløb) 3 min aktiv pause</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>22 min interval (2x4 min + 2x2 min.) 3 min pause mellem 4 min interval 2 min aktiv pause mellem 2min interval Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>45 min løb, pres tempoet op de sidste 15 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 3	<p>10 min opvarmning</p> <p>34 min løb i højt tempo (2x12 min tempoløb) 5 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>25 min interval (4x4 min.) 3 min aktiv pause Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>50 min løb, pres tempoet op de sidste 15 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 4	<p>10 min opvarmning</p> <p>36 min løb i højt tempo (3x8 min tempoløb) 4 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>30 min interval (2x10 min progressivt løb) 5 min pause mellem interval</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>Grundig opvarmning</p> <p>5 km testløb. Løb uden pause. Løb så stærkt du kan, men hold et jævnt tempo hele tiden.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>

	1. dag	2. dag	3. dag
Uge 5	<p>10 min opvarmning</p> <p>40 min løb i højt tempo (2x15 min tempoløb)</p> <p>5 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>28 min interval (5x4 min.)</p> <p>2 min aktiv pause</p> <p>Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>60 min løb, pres tempoet op de sidste 15 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 6	<p>10 min opvarmning</p> <p>34 min interval (6x4 min.)</p> <p>2 min aktiv pause</p> <p>Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>33 min interval (3x4 min + 3x2 min.)</p> <p>3 min pause mellem 4 min interval og 2 min aktiv pause mellem 2min interval</p> <p>Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>65 min løb, pres tempoet op de sidste 15 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 7	<p>10 min opvarmning</p> <p>45 min løb i højt tempo (3x10 min tempoløb)</p> <p>5 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>40 min interval (2x15 min progressivt løb)</p> <p>5 min pause mellem interval</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>70 min løb, pres tempoet op de sidste 20 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 8	<p>10 min opvarmning</p> <p>42 min løb i højt tempo (3x10 min tempoløb)</p> <p>4 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>36 min interval (4x4 min + 6x1 min.)</p> <p>2 min pause mellem 4 min interval og 1 min aktiv pause mellem 2min interval</p> <p>Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>Grundig opvarmning</p> <p>10 km testløb. Løb uden pause. Løb så stærkt du kan, men hold et jævnt tempo hele tiden.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>

	1. dag	2. dag	3. dag
Uge 9	<p>10 min opvarmning</p> <p>44 min interval (4x4 min + 4x2 min.) 3 min pause mellem 4 min interval 2 min aktiv pause mellem 2min interval</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>48 min interval (3x12 min progressivt løb, stigning hvert 4. min) 4 min pause mellem interval</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>60 min løb, pres tempoet op de sidste 15 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 10	<p>10 min opvarmning</p> <p>50 min løb i højt tempo (2x20 min tempoløb) 5 min aktiv pause mellem hver hurtig periode. Halvmaratontempo i begge perioder</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>34 min interval (4x4 min. + 4x2 min) 2 min pause mellem 4 min interval og 1 min aktiv pause mellem 2min interval Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>65 min løb, pres tempoet op de sidste 20 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 11	<p>10 min opvarmning</p> <p>45 min løb i højt tempo (3x12 min tempoløb) 3 min aktiv pause mellem hver hurtig periode.</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>51 min interval (3x12 min progressivt løb, stigning hvert 3. min) 5 min pause mellem interval</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>60 min løb, pres tempoet op de sidste 25 min. Tempo = halvmaraton tempo</p> <p>Afløb, udstrækning</p>
Uge 12	<p>10 opvarmning</p> <p>22 min interval (2x6 min tempo løb) Første 6 min i halvmaraton tempo, anden lidt hurtigere 5 min pause mellem interval</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>10 min opvarmning</p> <p>20 min interval (3x2 min. + 4x1 min) 2 min pause mellem 4 min interval og 1 min aktiv pause mellem 1min interval Løb hårdt til men hold tempoet i alle intervaller</p> <p>Afløb, udstrækning</p>	<p>Hviledag inden konkurrence.</p>

## Ordforklaring:

- Løb
  - Er en jævn tur i moderat tempo. Du løber kontrolleret, men stadig med tungt åndedræt. Tilpas de almindelige ture til dit nuværende niveau
- Tempo løb
  - Hastigheden skal være lige over "løb" du skal blive en smule mere presset, men ikke interval hastighed.
- Progressivt løb
  - Betyder at du for hvert 3-5. min skal sætte hastigheden op. De sidste 3-5 min skal være hårde men ikke udmattende.
- Aktiv pause
  - Gang eller jogge i pausen. Vigtigt og bevæge sig hele tiden. IKKE stå stille. Jo længere du kommer frem i programmet skal du jogge mere og mere således gang udgår.
- Opvarmning
  - Start med opvarmning af led, ankel – knæ – hofte, herefter start med stille rolig gang/løb. Du skal langsomt få varmen i kroppen, uden at presse den. Gennem opvarmningen stiger tempoet/intensiteten. Afsluttende med at nå en god stabil puls/varme således, du kan starte med dit interval, evt. lav forskellige stigninger i tempoet mod slutningen af opvarmningen. Jo hårdere tempo i træningspasset jo mere grundig opvarmning.
- Afløb
  - Stille og roligt løb, uden pause med lav hastighed. Sørg for at pulsen kommer ned og kroppen får lov til at vaske mælkesyren ud af musklerne.
  - Bør være efter behov, men tidsmæssigt minimum som opvarmningen.
- Udstrækning
  - Udstrækning kan være ankel, underben og lår, forside og bagside.
  - Gode lange stræk, hold strækket 30-45 sekunder pr. stræk.