16 UGERS PROGRAM

HALVMARATON

Du skal gerne være i stand til at kunne løbe 50 minutter uden pause for at kunne bruge programmet og have en idé om, hvilken hastighed du ønsker at løbe et halvmaraton i. Ved ITtempo skal du løbe i en hastighed, der minder om din 5/10 km-fart. Er du usikker på, hvad det er, så træk 10-20 sekunder fra din fastlagte gennemsnitstid på halvmaraton.

RT = Roligt tempo	60-70 % af maks.	Rent restitutionsløb
ALM T= Almindeligt tempo	70-80 % af maks.	Hverken hurtigt eller langsomt løb
½ MT = ½ maratontempo	80-85 % af maks.	Det ønskede halvmaratontempo
IT = Intervaltempo	85-90 % af maks.	5/10 km-fart
ST= Syretempo	90-95 % af maks.	Hurtigere end 5 km-tempo

UGE	1. LØBEDAG	2. LØBEDAG	3. LØBEDAG	4. LØBEDAG
1	40 min. RT • 8x100 m flowløb	FRI	45 min. RT	50 min. RT
2	40 min. RT • 8x100 m flowløb	FRI	40 min. progressivt løb. Du øger tempoet hver gang, der er gået 10, 20, 30 min.	60 min. RT
3	45 min. RT • 9x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6,5,4,3,2,1 min. fartleg • Pausen er det halve af løbstiden • 15 min. RT	45 min. ud/hjem tur. Du løber 23 min. ud. Vender om og løber hjem på 22 min.	30 min. RT 15 min. ALM T 15 min. RT
4	45 min. RT • 9x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 1,2,3,4,5,6 flowløb • Pausen er det halve af løbstiden • 15 min. RT	50 min. RT	30 min. RT • 30 min. ALM T
5	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 12x1 min. IT • 1 min. RT imellem • 15 min. RT	45 min. progressivt løb. Du øger tempoet, hver gang der er gået 15, 25, 35 min.	70 min. RT
6	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6x1 min. IT • 1 min. RT imellem 6x30 sek. under ST • 30 sek. under RT imellem • 15 min. RT	50 min. ud/hjem-tur. Du løber 26 min. ud, vender om og løber hjem på 24 min.	20 min. RT • 15 min. ALM T • 10 min. RT • 15 min. ALM T • 5 min. RT
7	55 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3x2 min. IT • 1 min. RT imellem • 5 km-test • 15 min. RT	60 min. RT	15 min. RT • 20 min. ALM T • 15 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT
8	55 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6x3 min. IT • 2 min. RT imellem • 15 min.	15 min. RT • 10 min. ALM T • 5 min. ½ MT • 10 min. RT • 5 min. ½ MT • 15 min. RT	60 min. RT
9	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 8x2 min. IT • 2 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 20 min. ALM T • 20 min. RT	30 min. RT • 30 min. ALM T • 10 min. RT
10	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 4x5 min. IT • 3 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 10 min. ½ MT • 10 min. RT • 10 min. ½ MT • 10 min. RT	80 min. RT

17fit4_ovelser_store_11160.indd 72 03-03-2017 16:38:18