

HALVMARATON FOR DEN LET ØVEDE

Uge	Træning 1 (Lang tur)	Træning 2 (Interval)	Træning 3 (Rolig)
1	10 km Z1	4x1 km Z2, P:2'	6 km Z1
2	11 km Z1	4x1 km Z3, P:2'	7 km Z1
3	12 km Z1	2x2 km Z3, P:3'	8 km Z1
4	12 km Z1 + 1 km Z2	2 + 1 + 1 km Z3 » Z4, P:2'	6x1' Z4, P:2'
5	14 km Z1	3 + 2 km Z3, P:3'	8 km Z1
6	12 km Z1 + 2 km Z2	2x3 km Z3, P:3'	8x1' Z4, P:2'
7	15 km Z1	8 km Z1	6 km Z1
8	13 km Z1 + 3 km Z2	3 + 2 + 1 km Z3 » Z4, P:3'	6x1' Z5, P:2'
9	16 km Z1	3 + 3 + 2 km Z3, P:3'	10 km Z1
10	13 km Z1 + 4 km Z2	4 + 3 + 3 km Z3, P:3'	4x2' Z4, P:2' + 4x1' Z5, P:1'
11	12 km Z1	3 + 2 km Z3, P:2'	4' + 3' + 2' + 1' Z4 » Z5, P:2'
12	2 + 2 km Z3, P:3'	6 km Z1	Halvmaraton!

Træningsplanen løber over 12 uger og er inddelt i uger, hvor de angivne træningspas kan løbes i rækkefølge efter behov. Træningspassene er inddelt efter typer, hvor alle intervalpas bør indledes med 10-15 min roligt løb som opvarmning og tilsvarende 10-15 min løb som afjogning. Opvarmning og afjogning er ikke nødvendigt på træningspas i kategorierne rolig eller lang tur. Alle perioder er angivet i enten kilometer (km) eller minutter (') og ved en bestemt intensitet. Intensitetszonerne

spænder fra 1 til 5, hvor Z1 er det letteste tempo og Z5 det hårdeste, hvilket tabellen nedenfor illustrerer. P angiver pausen, og den kan være stående, gående eller i meget let joggetempo. Det vigtigste er at være klar til næste interval, hvorfor stående pause som udgangspunkt anbefales. Programmet er planlagt for den let øvede løber, der allerede er vant til at løbe flere gange ugentligt og efter at have løbet 10 km ønsker at give sig i kast med et halvmaraton ved en bestemt konkurrence.

Zone	Anstrengelsesgrad (6-20)	Puls (% af max)	Tempo (min/km)	Beskrivelse
Gang	6-8	<50	Gang	Meget roligt
1	8-10	50-60	> Maraton tempo	Roligt
2	11-13	60-70	~ Maraton tempo	Moderat
3	14-15	70-80	~ Halvmarton tempo	Anstrengende
4	16-17	80-90	5 km tempo	Hårdt
5	18-20	90-100	Sprint/hurtigt	Meget hårdt

LØBEREN

Specialbutik for løbere