

HALVMARATON FOR DEN ØVEDE

Uge	Træning 1 (Interval)	Træning 2 (Rolig)	Træning 3 (Interval ell. rolig)	Træning 4 (Lang tur)	Valgfri træning (Rolig)
1	4x1 km Z2, P:2'	6 km Z1	6x1' Z4, P:2'	10 km Z1	5 km Z1
2	3x2 km Z2, P:2'	7 km Z1	4 km Z2	12 km Z1	6 km Z1
3	6x1 km Z3, P:3'	8 km Z1	10x1' Z4, P:2'	12 km Z1 + 2 km Z2	6 km Z1
4	3+2+1 km Z2»Z4, P:3'	8 km Z1	5 km Z2	15 km Z1	7 km Z1
5	4x2 km Z3, P:3'	9 km Z1	6x1' Z5, P:2'	13 km Z1 + 2 km Z2	7 km Z1
6	3x3 km Z3, P:2'	10 km Z1	3 km Z2 + 2 km Z3	16 km Z1	8 km Z1
7	2x2 km Z3, P:2'	8 km Z1	10 km Z1	13 km Z1	6 km Z1
8	4+3+2+1 km Z2»Z4, P:3'	10 km Z1	3x2' Z4, P:1' + 5x1' Z5, P:2'	14 km Z1 + 2km Z2	8 km Z1
9	4x3 km Z3, P:3'	12 km Z1	6 km Z2»Z3	17 km Z1	8 km Z1
10	4+4+3+2 km Z3»Z4, P:3'	12 km Z1	4x2' Z4, P:1' + 4x1' Z5, P:2'	14 km Z1 + 3 km Z2	8 km Z1
11	4+2 km Z3, P:3'	6 km Z1	4' + 3' + 2' + 1' Z4»Z5, P:2'	12km Z1	5 km Z1
12	3x1 km Z3, P:2'	4x1' Z4, P:1'	5 km Z1	Halvmaraton!	FRI

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 erfarne løber, der løber 4-5 flere gange ugentligt, er vant til intervaltræning og ønsker at forbedre sin halvmaratontid 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