

# Træningsprogram halvmaraton

**Hvem:** Dig der har en god erfaring med løbetræning, gerne i 1-1½ år, og som måske har deltaget i en række motionsløb fra 5 til 10-12 km.

**Mål:** At gennemføre en halvmaraton.

**Variation:** 20 uger

**Bemærk:** Programmet er opbygget med 5 perioder à 4 uger. Hver periode har et træningsfokus som kort er beskrevet i kolonnen Bemærkninger. Den 4. uge i hver periode er en restitutionuge, hvor antallet af kilometer og mængden af tempotræning er nedsat. Dette for at give kroppen hvile og mulighed for at genopbygges til en ny træningsperiode, og samtidig nedsætte risikoen for skader.

**Hver uge indeholder tre træningsdage:**

**Dag 1** er en rolig løbetur, som skal kunne gennemføres med et rimeligt overskud.

**Dag 2** står på intervaltræning. Denne træningsform er lidt hårdere end de øvrige dage og er meget effektiv til at øge konditionen og udholdenheden. Det er vigtigt at varme grundigt op før træningen, samt at bruge 10-15 min. på at "afjogge" efterfølgende. Tempoet i intervaltræningen skal grundlæggende være højere end det normale træningspulss. En god træningspulss vil ofte være mellem 80 og 90 % af den maksimale puls. Se desuden artikler om intervaltræning og pulstræning på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)

**Dag 3** indeholder en længere løbetur, som i uge 15 og 17 når op på 18 km som det højeste. Tempoet her skal som på første træningsdag ikke være for højt, og turen skal kunne gennemføres med fornemmelsen af at man kan løbe 1-2 km mere uden større problemer.

For at kroppen kan få tid til at genopbygges, er det en god ide at tage en pause dag mellem hver træningsdag. Dels kan træningen gennemføres med større motivation og overskud, og dels mindskes risikoen for skader.

	KILOMETER I ALT DENNE UGE	1. TRÆNING Rolig tur	2. TRÆNING Tempotræning	3. TRÆNING Lang tur	BEMÆRKNINGER
<b>UGE 01</b>	24 km	8 km	• 3 km opvarmning • 6x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb* • 3 km afjog (roligt løb)  I alt ca. 8 km	8 km	Fokus på intervaltræning med korte løb
<b>UGE 02</b>	26 km	8 km	• 3 km opvarmning • 8x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 9 km	9 km	
<b>UGE 03</b>	28 km	8 km	• 3 km opvarmning • 10x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 10 km	10 km	
<b>UGE 04</b>	26 km	8 km	• 3 km opvarmning • 6x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 8 km	10 km	Rolig uge
<b>UGE 05</b>	31 km	10 km	• 3 km opvarmning • 4x: 3 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 10 km	11 km	Fokus på intervaltræning med længere løb
<b>UGE 06</b>	33 km	10 km	• 3 km opvarmning • 5x: 3 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 11 km	12 km	
<b>UGE 07</b>	34 km	10 km	• 3 km opvarmning • 4x: 4 min. let jog og 2 min. jog • 3 km afjog  I alt ca. 11 km	13 km	
<b>UGE 08</b>	27 km	8 km	• 3 km opvarmning • 4x: 2 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 9 km	10 km	Rolig uge
<b>UGE 09</b>	36 km	12 km	• 3 km opvarmning • Skift mellem hhv. 5-4-3-2-1 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 11 km	13 km	Fokus på længere ture
<b>UGE 10</b>	38 km	12 km	• 3 km opvarmning • Skift mellem hhv. 3-2-1-3-2-1-3-2-1 min. let jog og skiftevis 2 og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 12 km	14 km	
<b>UGE 11</b>	40 km	12 km	• 3 km opvarmning • Skift mellem 4-3-2-1-4-3-2-1 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 13 km	15 km	
<b>UGE 12</b>	30 km	8 km	• 3 km opvarmning • 12x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 10 km	12 km	Rolig uge
<b>UGE 13</b>	39 km	12 km	• 3 km opvarmning • Skift mellem 6-5-4-3 min. let jog og 3 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 12 km	15 km	Fokus på lange intervaller og lange ture
<b>UGE 14</b>	41 km	12 km	• 3 km opvarmning • Skift mellem 7-6-5-4 min. let jog og 3 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 13 km	16 km	
<b>UGE 15</b>	46 km	14 km	• 3 km opvarmning • 5x: 5 min. let jog og 3 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 14 km	18 km	
<b>UGE 16</b>	33 km	8 km	• 3 km opvarmning • 4x: 3 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 11 km	14 km	Rolig uge
<b>UGE 17</b>	44 km	14 km	• 3 km opvarmning • 10x: 2 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 12 km	18 km	Fokus på klargøring og restitution til ½ marathon
<b>UGE 18</b>	38 km	12 km	• 3 km opvarmning • 16x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 12 km	14 km	
<b>UGE 19</b>	30 km	9 km	• 3 km opvarmning • 10x: 1 min. let jog og 1 min. hurtigt løb • 3 km afjog  I alt ca. 10 km	11 km	
<b>UGE 20</b>	35 km	8 km	• 2 km opvarmning • 3x: 2 min. let jog og 2 min. hurtigt løb • 2 km afjog  I alt ca. 6 km	½ maraton	Fokus på at få en god oplevelse på de 21,1 km

\* Her og fremover menes: Skift mellem at løbe henholdsvis stille og roligt i (i dette eksempel) 1 minut og så hurtigt du kan i (i dette eksempel) 1 minut, disse to minutter gentages 10 gange