

Træningsprogram til Halvmarathon på 13 uger

Glamsbjerg Motion

Af Michael Karlsen

For mange løbere er det en stor udfordring på et eller andet tidspunkt at gennemføre et ½-maraton. Det kan sagtens lade sig gøre, forudsat at det gøres rigtigt.

Nedenstående program er et godt bud på hvordan man på 13 uger, kan træne sig op til at løbe denne distance, ved 3 ugentlige træningspas.

Forudsætningen for at man kan følge programmet er, at man har løbet regelmæssigt gennem et godt stykke tid og er i stand til at løbe i ca. 60 minutter uden pause.

Har man fulgt de foregående programmer (5 km. & 10 km.) vil man med garanti være godt rustet til at tage denne udfordring op.

Du skal huske at holde dine væskedepoter i balance, drik godt med vand dagen før din træning, lær dig selv at drikke under løb og drik vand efter din træning.

Husk at starte træningspasset med små 5-10 min. jogging og herefter udstrækning, dette for at "få startet kroppen op". Så er du klar!!!

Husk udstrækning efter dagens træning.

God fornøjelse.

Uge 1	Mandag	35 min løb, 2 min gang, 10 min løb
	Onsdag	40 min løb
	Lørdag	45 min løb
Uge 2	Mandag	35 min løb, 2 min gang, 10 min løb
	Onsdag	45 min løb, heraf 20 min med lidt højere tempo
	Lørdag	50 min løb
Uge 3	Mandag	35 min løb, 2 min gang, 15 min løb
	Onsdag	50 min løb, heraf 20 min med lidt højere tempo
	Lørdag	55 min løb
Uge 4	Mandag	35 min løb, 2 min gang, 10 min løb
	Onsdag	45 min løb, heraf 20 min med lidt højere tempo
	Lørdag	50 min løb
Uge 5	Mandag	40 min løb, 1 min gang, 10 min løb
	Onsdag	55 min løb, heraf 20 min med lidt højere tempo
	Lørdag	60 min løb
Uge 6	Mandag	40 min løb, 1 min gang, 15 min løb
	Onsdag	55 min løb, heraf 20 min med lidt højere tempo
	Lørdag	65 min løb

Træningsprogram til Halvmarathon på 13 uger

Glamsbjerg Motion

Af Michael Karlsen

Uge 7	Mandag	35 min løb, 1 min gang, 20 min løb
	Onsdag	50 min løb, heraf 25 min med lidt højere tempo
	Lørdag	65 min løb
Uge 8	Mandag	35 min løb, 1 min gang, 10 min løb
	Onsdag	55 min løb, heraf 25 min med lidt højere tempo
	Lørdag	65 min løb
Uge 9	Mandag	40 min løb, 1 min gang, 15 min løb
	Onsdag	55 min løb, heraf 25 min med lidt højere tempo
	Lørdag	70 min løb
Uge 10	Mandag	60 min løb
	Onsdag	60 min løb, heraf 25 min med lidt højere tempo
	Lørdag	75 min løb
Uge 11	Mandag	55 min løb
	Onsdag	60 min løb, heraf 25 min med lidt højere tempo
	Lørdag	80 min løb
Uge 12	Mandag	60 min løb
	Onsdag	65 min løb, heraf 25 min med lidt højere tempo
	Lørdag	85 min løb
Uge 13	Mandag	20 min løb, 2 min gang, 20 min løb
	Onsdag	45 min løb, heraf 10 min med lidt højere tempo
	Lørdag	Halvmaraton TILLYKKE

Mødetider til daglig:

Mandag 18:15, Onsdag 18:15 og Lørdag kl 9:00

Vi løber præcist på klokkeslet, så kom i god tid.