

# Halv maraton (21,1km)

(For dem der vil søge grænser, men pas på det stopper ikke her...)

## Uge 1

### 1. dag (f.eks. Tirsdag)

5 min. jog  
10 min. tempo  
5 min. jog  
20 min. total

### 2. dag (f.eks. Torsdag)

5 min. jog  
20 min. interval  
4 x 4 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.  
5 min. jog  
30 min. total

### 3. dag (f.eks. Lørdag)

60 min. distance  
fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt  
60 min. total

### 4. dag (f.eks. Søndag)

40 min. distance  
Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.  
40 min. total

## UGE-2

### 1. dag (f.eks. Tirsdag)

5 min. jog  
10 min. tempo  
5 min. jog  
20 min. total

### 2. dag (f.eks. Torsdag)

5 min. jog  
20 min. interval  
4 x 4 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.  
5 min. jog  
30 min. total

### 3. dag (f.eks. Lørdag)

60 min. distance  
fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt  
60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

45 min. distance

40-45 min. rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejtrækningen kontrolleret.

45 min. total

### **UGE-3**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

12 min. tempo

5 min. jog

22 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

28 min. interval

4\*5 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

38 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

45 min. distance

40-45 min. rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejtrækningen kontrolleret.

45 min. total

### **UGE-4**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

12 min. tempo

5 min. jog

22 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

28 min. interval

4\*5 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

38 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

60 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.

60 min. total

### **UGE-5**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

15 min. tempo

5 min. jog

25 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

20 min. interval

4\*5 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

30 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

60 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.

60 min. total

### **UGE-6**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

15 min. tempo

5 min. jog

25 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

32 min. interval

4\*6 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

42 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

60 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.

60 min. total

### **UGE-7**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

20 min. tempo

5 min. jog

30 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

32 min. interval

4\*6 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

42 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

70 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.

70 min. total

### **UGE-8**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

20 min. tempo

5 min. jog

30 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

32 min. interval

4\*6 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

42 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

70 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.

70 min. total

### **UGE-9**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

25 min. tempo

5 min. jog

35 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

32 min. interval

4\*6 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

42 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

70 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejrtrækningen kontrolleret.

70 min. total

### **UGE-10**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

30 min. tempo

5 min. jog

40 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

32 min. interval

4\*6 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

42 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

60 min. distance

fx 45-60 min cykling, svømning eller anden alternativ idræt

60 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

90 min. distance

Rolig distancetræning, pulsen er forholdsvis lav og vejtrækningen kontrolleret.

90 min. total

### **UGE-11**

#### **1. dag (f.eks. Tirsdag)**

5 min. jog

10 min. tempo

5 min. jog

20 min. total

#### **2. dag (f.eks. Torsdag)**

5 min. jog

14 min. interval

2\*6 min, pausen er 2 min. roligt løb imellem intervallerne.

5 min. jog

24 min. total

#### **3. dag (f.eks. Lørdag)**

30 min. restitution

Ingen løb! Tag en afslappende tur i svømmehallen.

30 min. total

#### **4. dag (f.eks. Søndag)**

Nu er du klar til at tage hul på et nyt kapitel i dit liv, men pas på det er vanedannende.

God fornøjelse

