

Træningsforslag til halvmaraton

Uge 10		MAX		
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	3x200m.	4 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Torsd.	70 min. Løb	Puls	60 - 80 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	50 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	20 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 11		MAX		
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	3x1000m.	5 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Torsd.	50 min. Løb	Puls	60 - 80 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	65 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	25 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 12 (12 min. Test)				Vejen
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	3x400m	3 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Tord.	65 min. Løb	Puls	60 - 80 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	75 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	15 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 13		MAX		
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	4x4-60m	3 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Torsd.	75 min. Løb	Puls	60 - 80 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	65 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	20 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 14				
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	4x1000m	5 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Torsd.	65 min løb	Puls	60 - 80 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	55 min. Løb	Puls	70 - 90 %	Skibelund
Sønd.	15 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 15		Test		
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	4x200m	12 min. Test	Vejen
Torsd.	55 min. Løb	Puls	60 - 80 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	90 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	10 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 16				
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	4x4-60m	3 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Torsd.	70 min. Løb	Puls	60 - 70 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	75 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	20 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 17				
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	3x400m	4 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min. Rolig løb
Torsd.	50 min. Løb	Puls	60 - 70 %	5 min. Rolig løb
Lørd.	60 min. Løb	Puls	70 - 80 %	10 min. Rolig løb
Sønd.	15 min. Løb	Puls	60 - 70 %	Eller cykling
Uge 18				
Tirsd.	Opvarmning 15 min.	4x100m	3 min. Rolig løb mellem hver sæt	15 min rolig løb
Torsd.	30 min. Løb		60 - 70 %	10 min. Rolig løb
Lørd.	Lille Bælt Løbet	Godt Løb		
	HUSK: Vand , Frugt & Kulhydrater			

Eksempel på pulszonerne i %:

(Maksimalpuls: 190 - Hvilepuls: 50) x Belastning: 60%* + Hvilepuls: 50

$$(190-50) \times 60\% + 50 = 134^*$$

$$(190-50) \times 70\% + 50 = 148$$