

Træningsprogram frem mod HCA Marathon 25. september 2022

Programmet til halvmaraton er rettet mod de løbere, der kan løbe 5-10 km og har mod på at prøve et halvmaraton. Programmet har fokus på at få løbet en masse kilometer. Det er altså ikke et program, der gør dig i stand til at sprinte gennem Odenses gader til september, men det skulle meget gerne give dig et godt udgangspunkt for en god løbeoplevelse i H. C. Andersens fødeby.

Programmet består af 3 træningspas. To kortere ture og en længere. Den lange tur vil de fleste typisk løbe i weekenden, specielt når vi kommer længere hen i forløbet, hvor der er en vis længde på turen.

Der er ikke sat et bestemt tempo på. Det skal du selv finde. Løb dine ture i et tempo, hvor du ikke føler dig presset. Hvis du løber med en kammerat, så skal I kunne føre en samtale uden at puste alt for meget.

Du vil måske i løbet af forløbet opleve, at du kan løbe dine træningspas en smule hurtigere. Det er helt fint. Det er dig og din krop, der er kommet i bedre form. Det er gode nyheder. Men ellers gælder det om, at finde det tempo, der passer dig. Hvis 6.00 min/km føles for hurtigt, så sænk tempoet. Hvis det føles alt for langsomt, så løb en smule hurtigere. Men aldrig mere end du kan holde snakken gående med en løbemaker uden at blive stakåndet.

Ugenr.	Pas 1	Pas 2	Pas 3	Bemærkninger
23	4 km	4 km	5 km	
24	4 km	4 km	6 km	
25	4 km	5 km	6 km	
26	5 km	5 km	7 km	
27	5 km	6 km	8 km	
28	6 km	6 km	10 km	
29	7 km	7 km	10 km	
30	7 km	7 km	12 km	Fortræning HCA
31	7 km	8 km	12 km	Fortræning HCA
32	8 km	7 km	14 km	Fortræning HCA
33	7 km	8 km	16 km	Fortræning HCA
34	8 km	7 km	18 km	Fortræning HCA
35	8 km	8 km	18 km	Fortræning HCA
36	7 km	7 km	16 km	Fortræning HCA
37	6 km	7 km	12 km	Fortræning HCA
38	5 km	5 km	HCA Halvmarathon	Hep hep!