

| Uge | Pas 1 | Pas 2 | Pas 3 | Total |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 4 | 4 | 5 | 13 |
| 2 | 4 | 4 | 6 | 14 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 15 |
| 4 | 5 | 5 | 7 | 17 |
| 5 | 5 | 6 | 8 | 19 |
| 6 | 6 | 6 | 10 | 22 |
| 7 | 7 | 7 | 10 | 24 |
| 8 | 7 | 7 | 12* | 26 |
| 9 | 7 | 8 | 12* | 27 |
| 10 | 8 | 7 | 14* | 29 |
| 11 | 7 | 8 | 16* | 31 |
| 12 | 8 | 7 | 18* | 33 |
| 13 | 8 | 8 | 18* | 34 |
| 14 | 7 | 7 | 16* | 30 |
| 15 | 6 | 7 | 12* | 25 |
| 16 | 5 | 5 | 21** | 31 |

*Fortræning HCA Marathon

**HCA Marathon

Bliv klar til dit første halvmaraton

Dette løbeprogram er designet, så du kan gennemføre et halvmaraton i et fornuftigt tempo og samtidig få en god oplevelse undervejs. Fokus er på at opbygge en solid grundform ved at løbe mange kilometer i et behageligt tempo, hvor intensiteten ikke bliver for høj.

Programmet består af tre ugentlige træningspas i et roligt tempo, der tilpasses din individuelle form. Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel for vejledning.

I takt med din fremgang vil du måske opleve, at du kan løbe en smule hurtigere. Det er en naturlig del af din udvikling – et tegn på, at din krop bliver stærkere. Men det vigtigste er at finde et tempo, der føles godt for dig. Hvis 6:00 min/km føles for hurtigt på de lange ture, så sænk tempoet – målet er at bevare overskuddet. Omvendt kan du øge farten en smule, hvis det føles for langsomt, men kun i et omfang, hvor du stadig kan føre en samtale uden at blive forpustet.

For at sikre en god balance mellem træning og restitution indeholder programmet også lettere uger, så din krop får tid til at genopbygge sig selv og blive endnu stærkere.

*F

| 5 km tid | Roligt løb | Tempo | Interval 1 km |
|----------|------------|-------|---------------|
| 20.00 | 5.20 | 4.20 | 3.55 |
| 20.30 | 5.25 | 4.25 | 4.00 |
| 21.00 | 5.30 | 4.30 | 4.05 |
| 21.30 | 5.35 | 4.35 | 4.10 |
| 22.00 | 5.40 | 4.40 | 4.15 |
| 22.30 | 5.45 | 4.45 | 4.20 |
| 23.00 | 5.50 | 4.55 | 4.25 |
| 23.30 | 5.55 | 4.55 | 4.30 |
| 24.00 | 6.10 | 5.00 | 4.35 |
| 24.30 | 6.20 | 5.10 | 4.45 |
| 25.00 | 6.30 | 5.15 | 4.55 |
| 26.00 | 6.45 | 5.30 | - |
| 26.30 | 6.55 | 5.35 | - |
| 27.00 | 7.00 | 5.40 | - |
| 27.30 | 7.10 | 5.45 | - |
| 28.00 | 7.15 | 5.55 | - |
| 28.30 | 7.20 | 6.00 | - |
| 29.00 | 7.30 | 6.05 | - |
| 29.30 | 7.35 | 6.10 | - |

Sådan læser du skemaet

5 km tid – Din nuværende tid på en 5 km-løbetur. Find den tid, der ligger tættest på din nuværende niveau.

Roligt løb – Dette er det tempo, du bør holde på de lange, rolige træningsture. Fokus er på udholdenhed, og du skal kunne føre en samtale uden at blive forpustet.

Tempo – Det anbefalede tempo til tempoture, hvor du løber hurtigere end dit rolige tempo, men stadig kontrolleret.

Interval 1 km – Hvis du træner intervaller, viser denne kolonne det tempo, du kan sigte efter på 1 km-intervaller. Hvis der løbes 500 m intervaller trækkes 15 sekunder fra ovenstående km-tid. Hvis der løbes 2 km lægges 15 sekunder til.