

Uge	Pas 1	Pas 2	Pas 3	Total
1	5	3+2+1	8	19
2	5	3+3+1	8	20
3	5	3+4+1	8	23
4	6	3+3+1+2+1	9	24
5	6	3+5+1	9	24
6	6	6	10	22
7	6	3+5+1	10	25
8	6	3+3+1+3+1	12*	29
9	7	3+6+1	12*	29
10	7	7	14*	28
11	7	3+4+1+3+1	16*	35
12	7	3+7+1	18*	36
13	8	3+4+1+4+1	18*	41
14	7	12	16*	35
15	7	3+8+1	12*	31
16	7	5	21**	33

*Fortræning HCA Marathon

**HCA Marathon

Halvmaraton for den let øvede løber

Er du klar til at tage din løbetræning til næste niveau? Dette program er designet til dig, der allerede løber 20-30 km om ugen og ønsker en struktureret, men overskuelig tilgang til træningen.

Programmet består af tre ugentlige pas, som sikrer variation og udvikling:

Rolige ture (Pas 1 & 3): Her opbygger du kilometertal i et behageligt tempo, hvor du stadig kan føre en samtale.

Tempotræning (Pas 2): Efter en rolig opvarmning øger du tempoet i en angivet periode, hvorefter du afslutter med en nedjogning.

Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel.

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.

For at sikre optimal fremgang og undgå skader, indeholder programmet også kortere og lettere uger, hvor kroppen får tid til at restituere.

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.