

Uge	Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4	Total
1	5	3+4x1+1	3+3+1	10	27
2	5	3+3x1,5+1	3+3+1	10	27,5
3	5	3+6x0,5+1	3+4+1	10	27
4	5	3+4x1+1	3+3+1+2+1	11	30
5	6	3+6x0,5+1	3+5+1	11	33
6	6	5	8	11	30
7	6	3+4x1+1	3+6+1	11	35
8	6	3+3x1,5+1	3+4+1+3+1	12*	37
9	7	3+6x0,5+1	3+7+1	12*	37
10	7	5	8	14*	34
11	7	3+5x1+1	3+4+1+4+1	16*	44
12	7	3+3x2+1	3+8+1	18*	47
13	8	3+2x3+1	3+5+1+4+1	18*	50
14	7	8	12	16*	43
15	7	5	3+8+1	12*	36
16	7	-	5	21**	33

*Fortræning HCA Marathon **HCA Marathon

Halvmaraton Træningsprogram for Øvede

Har du allerede nogle halvmaraton i benene og ønsker at tage din træning til næste niveau? Dette program er til den øvede løber, der allerede løber 25-30 km om ugen og vil forbedre både tempo, udholdenhed og løbeøkonomi.

Træningen består af fire ugentlige pas, der sikrer variation og progression:

Rolige ture (Pas 1 & 4): Løb i et behageligt tempo, hvor du kan føre en samtale.

Tempoløb (Pas 2): Efter en rolig opvarmning øger du tempoet i de angivne kilometer (markeret med fed). Herefter afslutter du med en kilometer i roligt tempo for at få pulsen ned.

Intervalløb (Pas 3): Efter opvarmning løber du de angivne intervaller i højt tempo (markeret med fed). Pausen mellem intervallerne skal være cirka halvdelen af intervaltiden – fx 2 min pause, hvis du løber 4:00 min/km. Pausen kan bestå af stå, gå eller let jog.

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.

Du vil formentlig opleve, at du gradvist kan øge dit tempo i løbet af programmet – det er et godt tegn! Der er også indlagt lettere uger, så din krop får tid til at restituere og blive endnu stærkere.

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.