

## **Formandens hjemmestrikkede halvmaratonprogram**

Dette program har fungeret bedst for mig som træning til f.eks. BT. Halvmaraton, hvor jeg gerne vil have et godt løb med en rimelig tid og som kan kombineres med træningen i løbeklubben.

Intet videnskabeligt, andet end erfaringer og lidt kursusviden.

Der tælles bagud fra konkurrencedagen. Torsdagstræningen er restitution, hvis det er muligt, og kan også være cykling, svømning etc.

Det vigtigste er at komme af sted mindst 3 gange om ugen, og at man har sammenhængende lange løb om onsdagen, altså uden pauser.

Hvis tiden er vigtig, er interval mandag og tempo lørdag selvfølgelig et must.

### **Uge 1 før:**

Lørdag el. søndag, konkurrence

Onsdag eller torsdag, roligt 6-7 km.

Mandag, moderate intervaller, så skader ikke opstår.

### **Uge 2 før:**

Lørdag, 10-12 km. med lidt tempo indlagt.

Torsdag eller fredag, lunte 5-6 km.

Onsdag, alm. løb ca. 10-12 km.

Mandag, alm. interval.

### **Uge 3 før:**

Lørdag, 10-12 km. med indlagte ”Morten” tempoture.

Torsdag eller fredag, lunte 5-6 km.

Onsdag, længste tur, roligt men sammenhængende 18-19 km.

Mandag, alm. interval.

### **Uge 4 før:**

Lørdag, 10-12 km. med indlagte ”Morten” tempoture

Torsdag eller fredag, lunte 5-6 km.

Onsdag roligt, men sammenhængende 17-18 km.

Mandag, alm. interval

### **Uge 5-12:**

Som uge 4, men træk 1 km fra hver uge i onsdagstræningen.