

LØBEPROGRAM - FRA 10KM TIL HALVMARATON PÅ 8 UGER

Følg programmet og løb halvmaraton om 8 uger.

Forudsætninger

Udgangspunkt	10 km
--------------	-------

Mål	21,0975 km
-----	------------

Du løber på hold 3 eller 4 hos kalundborg-IF,
eller du kan løbe 10 km /60 min. uden at være helt ødelagt :)

Du løber 3 gange om ugen ca. 25-30 km pr. uge

Tirsdag: Løbedag i moderat tempo dag

Torsdag: Løbedag med højt tempo dag / eller med indlagt interval træning

Lørdag: Løbedag i rolig dag

Hver 4. uge er restitutions uge

Kalundborg-IF løbe Hold 1: 5km tirsdag, 5 km torsdag

Kalundborg-IF løbe Hold 2: 6,5km tirsdag, 6,5 km torsdag

Kalundborg-IF løbe Hold 3: 8km tirsdag, 7 km torsdag

Kalundborg-IF løbe Hold 4: 10km tirsdag, 8 km torsdag

Forklaringer:

Løb i roligt tempo: Tempoet er ikke hurtigere end du kan holde en samtale gående undervejs.

Løb i moderat tempo: Du er stadig ikke helt presset, men puster lidt og taler kun i korte sætninger.

Løb i højt tempo: Du er rimelig presset, og hiver efter vejret.

Løb med hold: Det er det anbefalede hold at løbe med ud for denne træningsdag

Ved hvert træningspas, skal du huske følgende:

Husk opvarmning inden løb, brug ca. 10-15 min. Du kan også bruge roligt løb som opvarmning.

Første og sidste km på hver træningsdag skal løbes i roligt tempo.

Hvis der efter holdnummeret er angivet ekstra km så skal alle disse løbes i roligt tempo

Husk også at strække ud efter din løbetur, hvis du har det godt med det.

Har du spørgsmål, så tag fat i din træner.

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	4 el. 3+2km	10
Torsdag	3+1km	8
Lørdag		12
Uge 1		30

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	4 el. 3+2km	10
Torsdag	4+1km el. 3+2km	9
Lørdag		16
Uge 5		35

Tirsdag	3+3km	11
Torsdag	4	8
Lørdag		13
Uge 2		32

Tirsdag	4 el. 3+2km	10
Torsdag	4 el. 3+1km	8
Lørdag		18,5
Uge 6		36,5

Tirsdag	4	10
Torsdag	4+1km el. 3+2km	9
Lørdag		15
Uge 3		34

Tirsdag	4 el. 3+2km	10
Torsdag	4	8
Lørdag		12
Uge 7		30

Tirsdag	4	10
Torsdag	4+1km el. 3+2km	8
Lørdag		12
Uge 4		30

Tirsdag	3	8
Torsdag	tempotur	4
Lør/søndag	konkurrence	21,0975
Uge 8		33,0975