

LØBEPROGRAM - FRA 7KM TIL HALVMARATON PÅ 12 UGER

Følg programmet og løb halv maraton om 12 uger.

Forudsætninger

Udgangspunkt	7 km	Mål	21,0975 km
--------------	------	-----	------------

Du løber på hold 2 eller 3 hos kalundborg-IF, eller du kan løbe 7 km /45 min. uden at være helt ødelagt :)

Du løber 3 gange om ugen ca. 7 km pr. gang

Tirsdag: Løbedag i moderat tempo dag

Torsdag: Løbedag med højt tempo dag / eller med indlagt ininterval 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	3	8
Torsdag	2	6,5
Lørdag		8
Uge 1		22,5

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	3	8
Torsdag	3	7
Lørdag		11
Uge 5		26

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	3+1km	9
Torsdag	3	7
Lørdag		16
Uge 9		32

Tirsdag	3	8
Torsdag	2	6,5
Lørdag		9
Uge 2		23,5

Tirsdag	3+1km	9
Torsdag	3	7
Lørdag		13
Uge 6		29

Tirsdag	4	10
Torsdag	4 / 3+1km	8
Lørdag		18
Uge 10		36

Tirsdag	3	8
Torsdag	3	7
Lørdag		11
Uge 3		26

Tirsdag	3+1km	9
Torsdag	3+1km	8
Lørdag		15
Uge 7		32

Tirsdag	4	10
Torsdag	3+2km	9
Lørdag		12
Uge 11		31

Tirsdag	3	8
Torsdag	2	6,5
Lørdag		8
Uge 4		22,5

Tirsdag	3	8
Torsdag	3	7
Lørdag		12
Uge 8		27

Tirsdag	3	8
Torsdag	2	6,5
Lør/søndag konkurrence		21,0975
Uge 12		35,5975