

Træningsprogrammet stammer fra iFORMs løbebog: LØBERENS NYE HÅNDBOG.

Program 3: 10 km til halvmarathon på 12 uger. De angivne tal er tid i min. - g står for gang, l står for løb.

uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
dag 1	15 l	15 l	15 l	15 l	15 l	20 l	20 l	10 l	20 l	20 l	25 l	10 l
(fx. man.)	2 g	2 g	2 g	2 g	1 g	1 g	1 g	2 g	2 g	1 g	1 g	2 g
	10 l	15 l	20 l	15 l	20 l	20 l	25 l	15 l	25 l	25 l	25 l	15 l
	2 g	2 g	2 g	2 g	1 g	1 g	1 g	2 g	1 g	1 g	1 g	2 g
	15 l	15 l	15 l	15 l	15 l	15 l	15 l	15 l	15 l	20 l	20 l	15 l
								2 g				2 g
								10 l				10 l
dag 2	40 l	45 l	50 l	45 l	50 l	50 l	50 l	50 l	50 l	50 l	50 l	45 l
(fx. ons.)		(20h)	(25h)	(20h)	(25h)	(30h)	(35h)	(25h)	(35h)	(40h)	(45h)	(15h)
dag 3	45 l	50 l	55 l	50 l	55 l	60 l	65 l	60 l	65 l	70 l	75 l	½-marathon el.
(fx. lør.)												120 min. løb

- Uge 4 og 8 er restitutionuger, derfor er belastningen lavere.

- Opvarmning før hvert træningspas: 5 min. gang og 1 min. løb.

- Slut træningen med 3-5 min. gang (nedvarmning) og strækøvelser.

- I parenteserne står "h" for "hårdt løb", dvs. løb i højt tempo, i bakker i strandsand eller andre steder, hvor der skal arbejdes hårdt.

I uge 2 f.eks., skal 45 l (20h) betyde 45 min. løb, hvoraf 20 min. er "hårdt løb".