

LILLEBÆLT ½ MARATHON TRÆNINGSPROGRAM NR. 1

"JEG HAR ALDRIG LØBET OG VED GODT, AT JEG ER HELT UDE AF FORM.
LYSTEN TIL AT KOMME I FORM ER DER."

DEL 1 - 10 UGER TIL EN GOD 10 KM.

UGE	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.	I ALT
1	Fri	4 x A	Fri	3 x A	Fri	Fri	3 x A	10
2	Fri	5 x A	Fri	4 x A	Fri	Fri	4 x A	13
3	Fri	6 x B	Fri	4 x B	Fri	Fri	5 x A	15
4	Fri	6 x B	Fri	5 x C	Fri	Fri	4 x C	15
5	Fri	6 x B	Fri	5 x B	Fri	Fri	4 x C	15
6	Fri	6 x B	Fri	5 x B	Fri	Fri	4 x C	15
7	Fri	7	Fri	6 x B	Fri	Fri	4 x C	17
8	Fri	8	Fri	6	Fri	Fri	4	18
9	Fri	9	Fri	5	Fri	Fri	5	19
10	Fri	10	Fri	7	Fri	Fri	4	21

A = 1 min. løb og 1 min. gang. Løb er i roligt tempo, og gang er i frisk tempo.

B = 2 min. løb og 1 min. gang. Løb er roligt tempo, og gang er frisk tempo. Senere kan du godt prøve med 3 min. løb og 1 min. gang.

C = Løb så langt, du kan uden at gå. Start meget langsomt. Hvis du har behov for det, så gå lidt. Prøv at få løbet, så snart du igen kan.

DEL 2 - 11 UGER TIL EN GOD ½ MARATHON.

UGE	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.	I ALT
1	Fri	9	Fri	8	Fri	Fri	3 x A	10
2	Fri	11	Fri	6	Fri	Fri	4 x A	13
3	Fri	12	Fri	6	Fri	Fri	5 x A	15
4	Fri	13	Fri	6	Fri	Fri	4 x C	15
5	Fri	10	Fri	6	Fri	Fri	4 x C	15
6	Fri	12	Fri	6	Fri	Fri	4 x C	15
7	Fri	14	Fri	7	Fri	Fri	4 x C	17
8	Fri	10	Fri	7	Fri	Fri	4	18
9	Fri	15	Fri	7	Fri	Fri	5	19
10	Fri	17	Fri	7	Fri	Fri	4	21
11	Fri	6	6	Fri	Fri	Løbsdag	Fri	34

Nøgleord:

- Det er ikke hensigtsmæssigt at løbe flere kilometer end det, der står i programmet. Hvis du føler, det er for let, så ryk op i næste program, eller nyd at du har overskud.
- Hvis du gerne vil rykke op i den næste gruppe, så prøv at lave en glidende overgang, gerne over et par uger eller tre.
- Drik 1 til 2 store glas vand, før du løber af sted, og igen så snart du er tilbage.
- Jo hurtigere, du får noget at spise efter træning, jo hurtigere vil du begynde at restituere.
- De dage, hvor du skal træne, er det vigtigt, at du finder ud af, hvordan det passer ind i din dagsrytme. Planlæg dagen i forvejen! Hvornår kan lade sig gøre at komme af sted, så du er sikker på at komme ud af døren?
- Programmet er lavet som en retningslinie. Det er ikke lov. Hvis det passer dig bedre at bytte rundt på dagene, så er det OK. Det er dog bedst at brede træningen ud over hele ugen.