

# LILLEBÆLT 1/2 MARATHON TRÆNINGSPROGRAM NR. 4

"JEG LØBER ET PAR GANGE I UGEN, MEN MANGLER STYRING PÅ TRÆNINGEN, SÅ JEG KAN LØBE EN HALV MARATHON".

DEL 1 - 10 UGER TIL EN GOD 10 KM.

UGE	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.	I ALT
1	Fri	6	Fri	6	Fri	Fri	5	17
2	Fri	7	Fri	7	Fri	Fri	5	19
3	Fri	7	Fri	7	Fri	Fri	6	20
4	Fri	8	Fri	7	Fri	Fri	6	21
5	Fri	8	Fri	8	Fri	Fri	6	22
6	Fri	9	Fri	8	Fri	Fri	7	24
7	Fri	9	Fri	8	Fri	Fri	7	24
8	Fri	10	Fri	9	Fri	Fri	7	26
9	Fri	12	Fri	9	Fri	Fri	7	28
10	Fri	10	Fri	7	Fri	Fri	9	26

## DEL 2 - 11 UGER TIL EN GOD ½ MARATHON.

UGE	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.	I ALT
1	Fri	10	Fri	8	Fri	Fri	6	24
2	Fri	12	Fri	9	Fri	Fri	7	28
3	Fri	13	Fri	10	Fri	Fri	7	30
4	Fri	16	Fri	10	Fri	Fri	7	33
5	Fri	10	Fri	12	Fri	6	7	35
6	Fri	15	Fri	10	Fri	7	8	40
7	Fri	18	Fri	12	Fri	7	8	45
8	Fri	10	Fri	14	Fri	9	9	42
9	Fri	18	Fri	10	Fri	10	9	47
10	Fri	17	Fri	12	Fri	Fri	9	38
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.