

## Erstatningsprogram når du ikke kan deltage i fællestræningerne og sommerferieprogram

Er du forhindret i at deltage i en fællestræning, kan du her se, hvorledes du selv kan træne.

Tirsdagstræning: Du erstatter fællestræningen i forhold til anvisningen i nedenstående skema.

Søndagstræning: Her ser du i dit program (program 1 - 6) hvor lang en tur du skal løbe.

De øvrige træninger på egen hånd, udføres som angivet i dit program.

Ugens lange tur (søndagstræningen) er ugens vigtigste, så har du en enkelt uge, hvor der kun er plads til én træning - så skal du prioriterer denne træning.

Uge	Tirsdagstræning		Tirsdagstræning	
	Dig der træner efter program 1 - 2 - 3		Dig der træner efter program 4 - 5 - 6	
20	1	4 - 6 km roligt	2	6 - 8 km roligt
21	3	4 - 6 km almindeligt	4	6 - 8 km almindeligt
22	5	4 - 6 km roligt	6	6 - 8 km roligt
23	7	4 - 6 km almindeligt	8	6 - 8 km almindeligt
24	9	4 - 6 km roligt	10	6 - 8 km roligt
25	11	5 - 8 km roligt	12	6 - 8 km almindeligt
26	13	5 - 8 km almindeligt	14	8 - 10 km roligt
27	15	5 - 8 km roligt	16	8 - 10 km almindeligt
28		<b>Sommerferieprogram:</b> Løb i alt 3 længere ture i disse 3 uger (8 - 10 km, 10 - 12 km og 12 - 14 km) - disse 3 ture er vigtigst, og forsøg at fordele dem over de 3 uger.  Løb også 1 - 2 små ture om ugen (4 - 6 km) Der er hele sommeren mulighed for at mødes i Vejle IF, dog vil der ikke være træner på holdet.		<b>Sommerferieprogram:</b> Løb i alt 3 længere ture i disse 3 uger (8 - 10 km, 10 - 12 km og 12 - 14 km) - disse 3 ture er vigtigst, og forsøg at fordele dem over de 3 uger.  Løb også 1 - 2 små ture om ugen (6 - 8 km) Der er hele sommeren mulighed for at mødes i Vejle IF, dog vil der ikke være træner på holdet.
29				
30				
31	15	5 - 8 km roligt	16	6 - 8 km roligt
32	17	5 - 8 km roligt	18	8 - 10 km roligt
33	19	6 - 10 km roligt	20	8 - 10 km almindeligt
34	21	6 - 10 km almindeligt	22	8 - 10 km almindeligt
35	23	6 - 8 km roligt	24	8 - 10 km almindeligt
36	25	6 - 10 km roligt	26	6 - 8 km roligt
37	27	4 - 5 km i forventet halvmaraton tempo	28	5 - 6 km i forventet halvmaraton tempo

"Roligt" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt vil finde ind i.

"Almindeligt" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

Se dokumentet "Noter og vejledning til Copenhagen Half programmerne" for supplerende bemærkninger, tips og råd.