

## Fortræningsprogram 3 - Copenhagen Half Marathon

Her er et program for dig, der vil løbetræne tre gange om ugen - to gange i klubben, og én gang på egen hånd.

Vi har en forventning om at dette program er det, flest Copenhagen Half-løbere vil følge, og løbetræner du i udgangspunktet mindst to gange om ugen og/eller 12-20 km/uge, vil du uden videre kunne hoppe med på dette. Bemærk at programmet er forholdsvis fleksibelt, men en stor margin i ugentlige kilometer, afhængigt af om du vælger de korteste eller længste kilometerangivelser på træningsdagene på egen hånd og Fællestræning 2.

| Uge     | Dato       | Program-uge | Træning på egen hånd                  | Fællestræning 1                           | Fællestræning 2   |
|---------|------------|-------------|---------------------------------------|---|---|
| 20      | 16-05-2017 | 1           | 4-6 km roligt                         | Løb med summerede styrkeøvelser           | Navneleg  |
|         | 21-05-2017 |             |                                       |   | 6-8 km med løbende opsamling  |
| 21      | 23-05-2017 | 2           | 4-6 km ALM                            | Først til toppen                          | Detektivleg   |
|         | 28-05-2017 |             |                                       |   | 8-10 km med løbende opsamling   |
| 22      | 30-05-2017 | 3           | 4-6 km roligt                         | Tempofornemmelsesløb med point            | Chip og Chap-leg  |
|         | 04-06-2017 |             |                                       |   | 6-8 km, mulighed for progressiv tur   |
| 23      | 06-06-2017 | 4           | 4-6 km ALM                            | Bakketons m. sten, saks, papir            | Løbebane med mange stop   |
|         | 11-06-2017 |             |                                       |   | 8-10 km, mulighed for Half'n'half   |
| 24      | 13-06-2017 | 5           | 4-6 km roligt                         | Løb og styrke med spillekort              | Racerbil  |
|         | 18-06-2017 |             |                                       |   | 10-12 km, mulighed for progressiv tur   |
| 25      | 20-06-2017 | 6           | 5-8 km roligt                         | Ud-hjem-tur med løbeteknik 1              | Vendespil   |
|         | 25-06-2017 |             |                                       |   | 8-10 km, mulighed for bakkespurter<br>(Også mulighed for 10 km testløb - Strandvejsløbet) |
| 26      | 27-06-2017 | 7           | 5-8 km ALM                            | Kort-kort-intervaller med lang seriepause | 1-2-3-opvarmning  |
|         | 02-07-2017 |             | (roligt, hvis du løb Strandvejsløbet) |   | 10-13 km, mulighed for 4+2 temposkift   |
| 27 + 31 | 4/7 + 1/8  | 8           | 5-8 km roligt                         | Ud-hjem-tur med løbeteknik 2              | 12-15 km lang rolig tur   |
|         | 9/7 + 6/8  |             |                                       |   | med væske- og energiindtagelse  |
| 32      | 08-08-2017 | 9           | 5-8 km ALM                            | Seksdagesløb<br>og 10-20-30-træning       | Kongens efterfølger   |
|         | 13-08-2017 |             |                                       |   | 8-10 km, mulighed for progressiv tur  |
| 33      | 15-08-2017 | 10          | 6-10 km roligt                        | Intervaller med jagtstart og direkte duel | 15 km lang tur, delvis i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse        |
|         | 20-08-2017 |             |                                       |   |   |
| 34      | 22-08-2017 | 11          | 6-10 km ALM                           | Tempotur med korte pauser                 | Løbeopvarmning  |
|         | 27-08-2017 |             |                                       |   | 5-10 km Motionsløb eller test   |
| 35      | 29-08-2017 | 12          | 6-8 km roligt                         | Mixet pas                                 | 15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse                |
|         | 03-09-2017 |             |                                       |   |   |
| 36      | 05-09-2017 | 13          | 6-10 km roligt                        | Point-to-point-intervaller                | Løbebane med mange stop   |
|         | 10-09-2017 |             |                                       |   | 10 km i specifikt halvmaratontempo  |
| 37      | 12-09-2017 | 14          | 5-8 km ALM                            | Let tempotur                              | Løbsdagen   |
|         | 17-09-2017 |             |                                       |   |   |

### Notationer til træningspas på egen hånd.

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

"**ALM**" 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**" for supplerende bemærkninger, tips og råd.