

Fortræningsprogram 4 - Copenhagen Half Marathon

Dette er programmet for dig, der vil løbetræne tre gange om ugen og som allerede er godt i gang. Udgangspunktet er at du løber 20-25 km/uge, og ikke anser en løbetur på 8-10 km for specielt hård.

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