

## Fortræningsprogram 6 - Copenhagen Half Marathon

Dette er programmet for dig, der kan lide fart og korte og intensive ture. Hvis du vil træne tre gange om ugen skal du blot se bort fra kolonnen med Træning 2 på egen hånd, og vil du træne lidt ekstra, så er Træning 2 værd at inkludere i programmet. Den alternative træning kan være fx cykling, mountainbike, spinning, svømning, crosstrainer, ro-ergometer eller noget helt sjette. Og den kan fint være intervalbaseret.

Uge	Dato	Program-uge	Træning 1 på egen hånd	Fællestræning 1	Træning 2 på egen hånd	Fællestræning 2
20	16-05-2017	1	3-5 km ALM	Løb med summerede styrkeøvelser	4-6 km ALM eller 20-30 min. alternativ træning	Navneleg 6-8 km med løbende opsamling
	21-05-2017					
21	23-05-2017	2	28 min. med 1 min. hurtigt løb efter 8, 12, 16, 20 og 24 min., resten roligt	Først til toppen	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Detektivleg 8-10 km med løbende opsamling
	28-05-2017					
22	30-05-2017	3	12 min. opvarmning 2.5 km i ca. 5 km-konkurrencetempo 5 min. afjogning	Tempofornemmelsesløb med point	4-6 km ALM eller 20-30 min. alternativ træning	Chip og Chap-leg 6-8 km, mulighed for progressiv tur
	04-06-2017					
23	06-06-2017	4	3-5 km ALM	Bakketons m. sten, saks, papir	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Løbebane med mange stop 8-10 km, mulighed for Half'n'half
	11-06-2017					
24	13-06-2017	5	12 min. opvarmning 3 * 1 km hurtigst muligt med 4 min. pause 5 min. afjogning	Løb og styrke med spillekort	4-6 km ALM	Racerbil 10-12 km, mulighed for progressiv tur
	18-06-2017					
25	20-06-2017	6	4-6 km i specifikt halvmaratontempo	Ud-hjem-tur med løbeteknik 1	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Vendespil 8-10 km, mulighed for bakkespurter (Også mulighed for 10 km testløb - Strandvejsløbet)
	25-06-2017					
26	27-06-2017	7	4-6 km ALM	Kort-kort-intervaller med lang seriepause	4-6 km ALM	1-2-3-opvarmning 10-13 km, mulighed for 4+2 temposkift
	02-07-2017					
27 + 31	4/7 + 1/8	8	2 km roligt 5 * 200 meter bakkespurter med gang tilbage 2 km specifikt halvmaratontempo	Ud-hjem-tur med løbeteknik 2	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	12-15 km lang rolig tur med væske- og energiindtagelse
	9/7 + 6/8					
32	08-08-2017	9	12 min. opvarmning 3 * 1 km hurtigst muligt med 4 min. pause 5 min. afjogning	Seksdagesløb og 10-20-30-træning	4-6 km ALM	Kongens efterfølger 8-10 km, mulighed for progressiv tur
	13-08-2017					
33	15-08-2017	10	5 km progressivt: 1 km roligt, 1 km ALM, 1 km hurtigt, 1 km hurtigst muligt, 1 km roligt. Hold evt. en kort pause før og efter den hurtigste km.	Intervaller med jagtstart og direkte duel	4-6 km ALM	15 km lang tur, delvis i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	20-08-2017					
34	22-08-2017	11	12 min. opvarmning 5 km i 10 km-konkurrence-tempo 5 min. afjogning	Tempotur med korte pauser	4-6 km ALM	Løbeopvarmning 5-10 km Motionsløb eller test
	27-08-2017					
35	29-08-2017	12	2 km roligt 5 * 200 meter bakkespurter med gang tilbage 2 km specifikt halvmaratontempo	Mixet pas	4-6 km ALM	15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	03-09-2017					
36	05-09-2017	13	6 km ud-hjem: 3 km roligt ud, 3 km specifikt halvmaratontempo hjem	Point-to-point-intervaller	4-6 km ALM	Løbebane med mange stop 10 km i specifikt halvmaratontempo
	10-09-2017					
37	12-09-2017	14	4-6 km i specifikt halvmaratontempo	Let tempotur	Fri	Løbsdagen
	17-09-2017					

### Notationer til træningspas på egen hånd.

"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.

"Opvarmning" og "afjogning" løbes i et tempo svarende til ALM eller lidt langsommere.

Se dokumentet "Noter og vejledning" for supplerende bemærkninger, tips og råd.