

Fortræningsprogram 5 - Copenhagen Half Marathon

Dette er programmet for dig, der ofte løbetræner tre gange om ugen, som ikke anser en tur på 8-10 km som specielt hård, og som gerne vil øge træningen yderligere med henblik på at være topform til løbet. Følger du dette program topper din træning med omkring 40 km/uge i de hårdeste uger.

Uge	Dato	Program-uge	Træning 1 på egen hånd	Fællestræning 1	Træning 2 på egen hånd	Fællestræning 2
20	16-05-2017	1	6-8 km ALM	Løb med summerede styrkeøvelser	Fri eller 30-60 min. alternativ træning	Navneleg
	21-05-2017					6-8 km med løbende opsamling
21	23-05-2017	2	6-8 km ALM	Først til toppen	Fri eller 30-60 min. alternativ træning	Detektivleg
	28-05-2017					8-10 km med løbende opsamling
22	30-05-2017	3	6-8 km ALM	Tempofornemmelsesløb med point	Fri eller 30-60 min. alternativ træning	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	4-6 km ALM	Løbebane med mange stop
	11-06-2017					8-10 km, mulighed for Half'n'half
24	13-06-2017	5	6-8 km roligt	Løb og styrke med spillekort	Fri eller 30-60 min. alternativ træning	Racerbil
	18-06-2017					10-12 km, mulighed for progressiv tur
25	20-06-2017	6	6-8 km ALM	Ud-hjem-tur med løbeteknik 1	4-6 km ALM	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	Kort-kort-intervaller med lang seriepause	Fri eller 30-60 min. alternativ træning	1-2-3-opvarmning
	02-07-2017		(6-8 km roligt, hvis du har løbet Strandvejsløbet)			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	6-8 km ALM	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	Fri eller 30-60 min. alternativ træning	Kongens efterfølger
	13-08-2017					8-10 km, mulighed for progressiv tur
33	15-08-2017	10	6-8 km ALM	Intervaller med jagtstart og direkte duel	6-8 km roligt	15 km lang tur, delvis i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	20-08-2017					Løbeopvarmning
34	22-08-2017	11	8-10 km ALM	Tempotur med korte pauser	4-6 km roligt	5-10 km Motionsløb eller test
	27-08-2017					15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
35	29-08-2017	12	6-8 km roligt	Mixet pas	6-8 km ALM	Løbebane med mange stop
	03-09-2017					10 km i specifikt halvmaratontempo
36	05-09-2017	13	8-10 km roligt	Point-to-point-intervaller	6-8 km ALM	Løbebane med mange stop
	10-09-2017					10 km i specifikt halvmaratontempo
37	12-09-2017	14	6-8 km ALM	Let tempotur	Fri eller 4 km ALM	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.

Alternativ træning kan fx være cykling (alm., MTB el. spinning), crosstrainer, ro-ergometer eller svømning. De høje minuttal refererer til cykling.

Træner du i et fitnesscenter, kan du også veksle mellem træningsformerne i et og samme pas og fx ro 15 min. og stå 15 min. på crosstrainer.

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