

LØPEPROGRAM HALVMARATON 12 UKER

BLI KLAR TIL HALVMARATON PÅ 12 UKER

UKE	1. TRÆNING	2. TRENING	3. TRENING	INFO
1	• 5-10 min oppvarming • 4 km vanlig • 5 min nedjogging	• 5 km rolig	• FRI	ROLIG: Bevisst langsomt tempo som er langsommere enn 'vanlig', og som du kan holde på i ganske lang tid uten problemer. Som tommelfingerregel skal du kunne snakke uanstrengt under hele løpeturen. På de lengste turene kan det eventuelt legges inn gåpauser etter behov. Intensiteten er så lav at det vanligvis ikke er nødvendig med oppvarming og nedjogging.
2	• 5-10 min oppvarming • 4 km vanlig • 5 min nedjogging	• 6 km rolig	• FRI	
3	• 5-10 min oppvarming • 5 km vanlig • 5 min nedjogging	• 5-10 min oppvarming • 4 km progressivt: 1 km rolig, 1 km vanlig, 1 km raskt, 1 km rolig • 5 min nedjogging	• 6 km rolig	
4	• 4 km rolig	• 10-15 min oppvarming • 2 x 3 km raskt [5 min jogge- eller gåpause mellom de raske periodene] • 5 min nedjogging	• 8 km rolig	VANLIG: Vanlig tempo som du naturlig kommer inn i, og som du vil kunne fortsette lengre i enn distansen som er angitt i programmet. RASKT: Et raskere tempo enn du naturlig ville valgt. 8-9 på en belastningsskala fra 0-10, men ikke raskere enn at du kan holde tempoet hele veien gjennom alle periodene. PROGRESSIVT: Her økes tempoet gradvis under løpeturen. Løp første periode i rolig tempo, og øk deretter farten for hver periode, slik at du løper den nest siste perioden raskt, men uten å ta deg helt ut. Avslutt med en rolig periode. HMT: Det tempoet (minutter/km) du forventer å løpe halvmaratonet i. Kan evt. finnes ved hjelp av en 5 km-test og en tempotabell. Se 1. trening i 7. treningsuke og ***. OPPVARMING: Kan bestå av lett løping, høye kneløft, hælspark, sidelengs løping, osv. Har til formål å få varme i muskler og ledd og dermed forberede kroppen til den kommende treningsøkten. Jo høyere intensitet i dagens treningsøkt, jo mer oppvarming kreves. NEDJOGGING: Løp med veldig lav hastighet, langsommere enn "rolig". Har som formål å forbedre restitutionen og fjerne avfallsstoffer fra musklene. *Dersom du er av den ambisiøse typen, kan du denne dagen evt. utføre en 5 km-test hvor du etter grundig oppvarming løper 5 km så raskt du kan, og noterer tiden. Testen bør utføres på en flat strekning uten forhindringer som for eksempel lyskryss. Ved å få greie på din 5 km-tid kan du finne halvmaratontempoet ditt (HMT) og den realistiske halvmaratonsluttiden din ved hjelp av en tempotabell, som for eksempel denne fra Aarhus Motion - KLIKK HER.
5	• 5-10 min oppvarming • 5 km vanlig • 5 min nedjogging	• 10-15 min oppvarming • 3 x 1 km raskt [3 min jogge- eller gåpause mellom de raske periodene] • 5 min nedjogging	• 9 km rolig	
6	• 5-10 min oppvarming • 5 km vanlig • 5 min nedjogging	• 11 km rolig	• FRI	
7	• 5-10 min oppvarming • 5 km vanlig / Evt. 5 km-test* • 5 min nedjogging	• 10-15 min oppvarming • 3 x 2 km raskt [4 min jogge- eller gåpause mellom de raske periodene] • 5 min nedjogging	• 12 km rolig [Inkl. 4 km HMT]	
8	• 4 km rolig	• 5-10 min oppvarming • 6 km progressivt: 1½ km rolig, 1½ km vanlig, 1½ km raskt, 1½ km rolig • 5 min nedjogging	• 14 km rolig [Inkl. 5 km HMT]	
9	• 5-10 min oppvarming • 5 km vanlig • 5 min nedjogging	• 10-15 min oppvarming • 2 x 3 km raskt [5 min jogge- eller gåpause mellom de raske periodene] • 5 min nedjogging	• 10 km rolig	
10	• 5-10 min oppvarming • 5 km vanlig • 5 min nedjogging	• 15 km rolig [Inkl. 7 km HMT]	• FRI	
11	• 4 km rolig	• 5-10 min oppvarming • 6 km progressivt: 1½ km rolig, 1½ km vanlig, 1½ km raskt, 1½ km rolig • 5 min nedjogging	• 5-10 min oppvarming • 6 km HMT • 5 min nedjogging	
12	• 4 km rolig	• 5-10 min oppvarming • 3 km vanlig • 5 min nedjogging	• Halvmaraton	