

Træningsprogram til Lillebælt ½ maraton 8. maj + Broløbet 12. juni

Uge	1.løbedag	2. løbedag	3. løbedag	I alt
2	8 km J <i>6 km J</i>	6 km J <i>5 km J</i>	10 km R <i>7 km J</i>	24 km <i>18 km</i>
3	8 km J <i>6 km J</i>	6 km J <i>5 km J</i>	10 km R <i>7 km R</i>	24 km <i>18 km</i>
4	8 km J <i>7 km J</i>	6 km-1 kmT <i>5 km J</i>	11 km R <i>8 km R</i>	25 km <i>20 km</i>
5	8 km J <i>7 km J</i>	6 km-1 kmT <i>5 km J</i>	11 km R <i>8 km R</i>	25 km <i>20 km</i>
6	8 km J <i>7 km J</i>	6 km-1 kmT <i>5 km-1 kmT</i>	12 km R <i>9 km R</i>	26 km <i>21 km</i>
7	9 km J <i>7 km J</i>	6 km-1,5 kmT <i>6 km- 1 kmT</i>	12 km R <i>9 km R</i>	27 km <i>22 km</i>
8	9 km J <i>7 km J</i>	7 km-1,5 kmT <i>6 km-1 kmT</i>	13 km R <i>10 km R</i>	29 km <i>23 km</i>
9	9 km J <i>7 km J</i>	7 km-2 kmT <i>6 km-1 kmT</i>	13 km R <i>11 km R</i>	29 km <i>24 km</i>
10	10 km J <i>8 km J</i>	7 km-2x1kT <i>6 km-1,5 kmT</i>	14 km R <i>12 km R</i>	31 km <i>26 km</i>
11	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-3 kmT <i>6 km-1,5 kmT</i>	14 km R <i>12 km R</i>	32 km <i>26 km</i>
12	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-2 kmT <i>6 km-1,5 kmT</i>	15 km R <i>13 km R</i>	33 km <i>27 km</i>
13	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-2 kmT <i>6 km-2 kmT</i>	14 km R <i>14 km R</i>	32 km <i>28 km</i>
14	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-2 kmT <i>6 km-2 kmT</i>	15 km R <i>15 km R</i>	33 km <i>29 km</i>
15	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-3 kmT <i>6 km-2 kmT</i>	16 km R <i>16 km R</i>	34 km <i>30 km</i>
16	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-2 kmT <i>6 km-1,5 kmT</i>	14 km R <i>13 km R</i>	32 km <i>27 km</i>
17	10 km J <i>8 km J</i>	8 km-2 kmT <i>6 km-1 kmT</i>	13 km R <i>12 km R</i>	31 km <i>26 km</i>
18	8 km J <i>6 km J</i>	6 km R <i>5 km R</i>	Lillebælt <i>Lillebælt</i>	35 km <i>32 km</i>

Uge 19-20-21-22 som uge 13,14,15,16. Uge 23 som uge 18.

Det fremhævede er beregnet for de løbere, der i vinter har trænet 2-3 gange om ugen med udgangspunkt i 7-8 km ture om tirsdagen og 9-10 km om søndagen.

Programmet i kursiv er for dem der har løbet 2-3 gange om ugen med 5-6 km om tirsdagen og 7-8 km om søndagen. For mange sandsynligvis deres første ½ maraton, hvor målet er at gennemføre.

J/J: Betyder jævnt tempo – lidt sved på panden.

T/T: Betyder at denne del af distancen løbes i et højere tempo. Find en flad rute, gerne i medvind, og løb denne distance så hurtigt, at du de sidste 2-300m skal kæmpe lidt for at fuldføre. km angivelsen skal ikke tages bogstavelig. Lidt + - er ok. Kan også deles i 2 eller 3 intervaller.

R/R: Betyder rolige ture, hvor du har luft til at snakke.