

## Træningsplan Berlin Halbmarathon 2019

Torsdag	07.02.2019	ud/hjem 4 X 5/5 i ½ marathon tempo, Nordre Strandvej
Weekend	9/10 feb.	15 km. let løb

### UGE 7

Mandag	11.02.2019	Elme/Birkevej 5x800 m. interval
Tirs./ons.	12/13 feb.	6 km. let løb
Torsdag	14.02.2019	ud/hjem 3 X 7/7 i tempo, Nordre Strandvej
Weekend	16/17 feb.	16 km. let løb

### UGE 8

Mandag	18.02.2019	5x1000 meter Århus Ø, interval
Tirs./ons.	19/20 feb.	6 km. let løb
Torsdag	21.02.2019	Bakke på Dronning Margrethes vej i tempo
Søndag	24. feb.	Fartholder Vinterløb + ekstra tur ca. 16 km. i alt.

### UGE 9

Mandag	25.02.2019	4x1250 meter Århus Ø, interval
Tirs./ons.	26/27 feb.	6 km. let løb
Torsdag	28.02.2019	ud/hjem 2X 11/11 i tempo, Nordlandsvej
Weekend	02/03 marts	10 km. let løb

### UGE 10

Mandag	04.03.2019	Rolig tur med små intervaller
Tirs./ons.	05/06 marts.	0 km. let løb
Torsdag	07.03.2019	Rolig tur med drikkeøvelser
Weekend	09/10 marts	16 km. let løb

### UGE 11

Mandag	11.03.2019	6x892 i Riss skov, interval
Tirs./ons.	12/13 marts	7 km. let løb
Torsdag	14.03.2019	2x 9/9 Nordre Strandvej, tempo
Lørdag	16.03.2019	Gul rute mesterskab i klubben
Søndag	17.03.2019	Fartholder Vinterløb + ekstra tur, i alt ca. 17 km let løb

### UGE 12

Mandag	18.03.2019	6x 1000 meter Vejlbj, interval
Tirs./ons.	20/21 marts	7 km. let løb
Torsdag	21.03.2019	2x 11/11 i Riss skov, tempo
Weekend	23/24 marts	18 km. let løb

## Træningsplan Berlin Halbmarathon 2019

### UGE 13

Mandag	25.03.2019	5x 1200 meter Vejlbj, interval
Tirs./ons.	26/27 marts	7 km. let løb
Torsdag	28.03.2019	2x 12/12 i Riss skov, tempo
Søndag	31.03.2019	Fartholder Vinterløb/ 10 km. let løb

### UGE 14

Mandag	01.04.2019	Rolig tur med små intervaller
Tirs./ons.	02/03 april	0 km. let løb
Torsdag	04.04.2019	Rolig tur (Berlin Hold)/ Vejlbj med pyramide (alle andre:-))
Søndag	07.04.2019	Berlin Halbmarathon 2019

### Vejledende tider til træningsplanen:

#### Halvmaraton tid:

#### **1:50 (5.13 pr./km.)**

Interval/VO2-Max	04:39
Tempo	05:03
Let løb	06:00

#### **1:45 (4:58 pr./km.)**

Interval/VO2-Max	04:30
Tempo	04:53
Let løb	05:45

#### **1:40 (4:44 pr./km.)**

Interval/VO2-Max	04:15
Tempo	04:39
Let løb	05:30

#### **1:35 (4:30 pr./km.)**

Interval/VO2-Max	04:02
Tempo	04:25
Let løb	05:17

Som altid er det inkl. lækre udmattende styrkeøvelser:-)

Vel mødt  
Søren

