

Træningsplan: Halvmaraton i september 2019

Torsdag	01.08.2019	ud/hjem 3 X 6/6 i tempo, Riss skov
Weekend	03/04 aug.	15 km. let løb

Uge 32

Mandag	05.08.2019	Vejlby 4x800 + 4x200 m. interval
Tirs./ons.	06/07 aug	6 km. let løb
Torsdag	08.08.2019	ud/hjem 3 X 7/7 i tempo, Riss skov
Weekend	10/11 aug.	16 km. let løb

Uge 33

Mandag	12.08.2019	5x1000 meter interval på Vejlby (Uden træner)
Tirs./ons.	13/14 aug.	6 km. let løb
Torsdag	15.08.2019	Bakke træning i Riss skov
Søndag	17/18 aug	Langtur og hygge ved bålpladsen

UGE 34

Mandag	19.08.2019	3 x 1200 meter + hurtige 150 meter på Vejlby
Tirs./ons.	20/21 aug.	6 km. let løb
Torsdag	22.08.2019	ud/hjem 2X10/10 i tempo, Riss skov
Weekend	24/25 aug.	10 km. let løb

UGE 35

Mandag	26.08.2019	Rolig tur med små intervaller
Tirs./ons.	27/28 aug	0 km. let løb
Torsdag	29.08.2019	Fart og temposkift på Vejlby
Weekend	31/8 -01/09	16 km. let løb

UGE 36

Mandag	02.09.2019	6x892 i Riss skov, interval
Tirs./ons.	03/04 sep.	7 km. let løb
Torsdag	05.09.2019	2 x 10/10 i Riss skov, tempo
Weekend	07/08 sep.	langtur i let løb, ca. 16 km

UGE 37

Mandag	09.09.2019	6 x 1000 meter Vejlby, interval (hvile uge for CPH)
Tirs./ons.	10/11 sep.	7 km. let løb
Torsdag	12.09.2019	Langopvarming og bakke træning (hvile uge for CPH)
Weekend	15/16. sep	langtur 16 km (hvile uge for CPH)
Søndag	15. sep.	CPH half maraton

UGE 38

Mandag	16.09.2019	2x 11/11 i Riss skov, tempo
Tirs./ons.	17/18 sep.	7 km. let løb
Torsdag	19.09.2019	2 x 10 min + hurtige 70/60, Vejlbj
Weekend	21/22 sep	10 km. let løb

UGE 39

Mandag	23.09.2019	Rolig tur med små intervaller
Tirs./ons.	24/25 sep.	0 km. let løb
Torsdag	26.09.2019	Rolig tur
Lørdag	28.09.2019	Aarhus 1900 halv maraton
Søndag	29.09.2019	HCA halv maraton/ 10 km.

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

