

Træningsplan Berlin Halbmarathon 2020

UGE 7

Mandag	10.02.2020	Bakker på Vedbendvej/Hybenvej
Tirs./ons.	11/12. feb	6 km. let løb
Torsdag	13.02.2020	Langtur, med 2 x 2500 meter i tempo
Weekend	15/16 feb.	16 km. let løb

UGE 8

Mandag	17.02.2019	5x1000 meter Århus Ø, interval
Tirs./ons.	18/19 feb.	6 km. let løb
Torsdag	20.02.2019	2x 10/10 Nordre Strandvej, tempo
Søndag	23. feb.	Fartholder Vinterløb + ekstra tur ca. 16 km. i alt.

UGE 9

Mandag	24.02.2019	5x1000 meter Enebærvej, interval
Tirs./ons.	25/26 feb.	6 km. let løb
Torsdag	27.02.2019	ud/hjem 2X 11/11 i tempo, Nordlandsvej
Lørdag	29.02.2019	Gul rute mesterskab
Weekend	29. 02/01-03	10 km. let løb

UGE 10

Mandag	02.03.2019	Rolig tur med små intervaller
Tirs./ons.	03/04 marts.	0 km. let løb
Torsdag	05.03.2019	Rolig tur med tempo ture
Weekend	07/08 marts	16 km. let løb

UGE 11

Mandag	09.03.2019	Bakker i Riss skov
Tirs./ons.	10/11 marts	7 km. let løb
Torsdag	12.03.2019	Langtur, med 2 x 2500 meter i tempo
Søndag	15.03.2020	Fartholder Hermans

UGE 12

Mandag	16.03.2020	6x 1000 meter Vejlbj, interval
Tirs./ons.	27/18 marts	7 km. let løb
Torsdag	19.03.2019	2x 11/11 i Riss skov, tempo
Weekend	21/22 marts	18 km. let løb

Træningsplan Berlin Halbmarathon 2020

UGE 13

Mandag	23.03.2019	5x 1200 meter Vejlbj, interval
Tirs./ons.	24/25 marts	7 km. let løb
Torsdag	26.03.2019	2x 12/12 i Riss skov, tempo
Søndag	29.03.2020	Farholder Brabrand

UGE 14

Mandag	30.03.2019	Rolig tur med små tempoture
Tirs./ons.	31.marts	0 km. let løb
Torsdag	02.04.2019	Rolig tur (Berlin Hold)/ Vejlbj (alle andre)
Søndag	05.04.2020	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

