

## Fortræningsprogram 1, Aarhus Half Marathon

Basisprogrammet til Aarhus Half Marathon indeholder alle de centrale træningspas - og ikke mere.

Dette løbeprogram vil for de fleste være i underkanten at træne efter, hvis den eneste træning du laver er løbetræning. Kender du dig selv godt og tror på, eller har du ligefrem erfaring fra tidligere med, at det er tilstrækkeligt, så er det dog hverken useriøst eller risikabelt.

Laver du anden træning ved siden af, kan det i nogle tilfælde være klogt kun at løbetræne to gange om ugen for ikke at overbelaste kroppen.

Du bør i udgangspunktet kunne løb 5-6 km eller 20-30 min. i ét stræk, og med så forholdsvis lidt løbetræning som her angivet, skal du sørge for at få trænet alle pas. Er du fx forhindret i at møde til klubtræning, bør du træne på egen hånd.

Uge	Dato	Program-uge	Fællestræning 1	Fællestræning 2
Uge 16	17-04-2017	1	Løb med summerede styrkeøvelser	Korte løbemøder 5-7 km med løbende opsamling
	23-04-2017			
Uge 17	24-04-2017	2	Tempofornemmelsesløb med point	Chip og Chap-leg 5-8 km med løbende opsamling
	30-04-2017			
Uge 18	01-05-2017	3	Løb og styrke med spillekort	Racerbil 6-8 km, mulighed for progressiv tur
	07-05-2017			
Uge 19	08-05-2017	4	Seksdagesløb og 10-20-30-træning	Kongens efterfølger 6-8 km, mulighed for Hent gruppen
	14-05-2017			
Uge 20	15-05-2017	5	Bakkeintervaller á la Canova 1	Løbebane med mange stop 8-10 km, mulighed for Ryk ved sving
	21-05-2017			
Uge 21	22-05-2017	6	Bakketons m. sten, saks, papir	1-2-3-opvarmning 7 km, mulighed for hård progressiv tur
	28-05-2017			
Uge 22	29-05-2017	7	Bakkeintervaller á la Canova 2	Vendespil 8-12 km, mulighed for Half'n'half
	04-06-2017			
Uge 23	05-06-2017	8	Kort-kort-intervaller med lang seriepause	Chip og Chap-leg 8-10 km, mulighed for bakkespurter
	11-06-2017			
Uge 24	12-06-2017	9	Bakkeintervaller á la Canova 3	Kongens efterfølger 10-12 km, mulighed for Hent gruppen
	18-06-2017			
Uge 25	19-06-2017	10	Baneintervaller	12-15 km lang rolig tur med væske- og energiindtagelse
	25-06-2017			
Uge 26	26-06-2017	11	Intervaller med jagtstart og direkte duel	15 km lang tur, delvis i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	02-07-2017			
Uge 27	03-07-2017	12	Tempotur med korte pauser	Løbeopvarmning 5-10 km Motionsløb eller test
	09-07-2017			
Uge 28	10-07-2017	13	Mixet pas	15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	16-07-2017			
Uge 29	17-07-2017	14	Varieret ud-hjem-fartleg	3 * 5 km progressivt med væske- og energiindtagelse
	23-07-2017			
Uge 30	24-07-2017	15	Point-to-point-intervaller	Løbebane med mange stop 10 km i specifikt halvmaratontempo
	30-07-2017			
Uge 31	31-07-2017	16	Let tempotur	<b>Aarhus Half</b>
	06-08-2017			

Se dokumentet "Noter og vejledning til Aarhus Half-programmerne" for supplerende bemærkninger, tips og råd.