

Fortræningsprogram 2, Aarhus Half Marathon

Dette program er for dig, der til en start vil løbetræne to gange om ugen, men er indstillet på, når tiden for Aarhus Half Marathon nærmer sig, at øge til tre ugentlige træningspas. Bemærk at der i uger med kun to løbepas er et forslag til et alternativt træningspas, som vil give dig form et ekstra skub uden at det øger din skadesrisiko nævneværdigt, og markant mindre end hvis du løb tre gange om ugen. De alternative pas er varierede, men du kan fint holde dig til én motionsform, hvis det er det du foretrækker eller har bedst mulighed for.

Uge	Dato	Program-uge	Træning på egen hånd	Fællestræning 1	Fællestræning 2
Uge 16	17-04-2017	1	30 min. cykling (alm., MTB, spinning)	Løb med summerede styrkeøvelser	Korte løbemøder 5-7 km med løbende opsamling
	23-04-2017				
Uge 17	24-04-2017	2	20-30 min. svømning	Tempofornemmelsesløb med point	Chip og Chap-leg 5-8 km med løbende opsamling
	30-04-2017				
Uge 18	01-05-2017	3	30-45 min. cykling (alm., MTB, spinning)	Løb og styrke med spillekort	Racerbil 6-8 km, mulighed for progressiv tur
	07-05-2017				
Uge 19	08-05-2017	4	15 min. cykling + 15 min. crosstrainer + 10 min. ro-ergometer	Seksdaysløb og 10-20-30-træning	Kongens efterfølger 6-8 km, mulighed for Hent gruppen
	14-05-2017				
Uge 20	15-05-2017	5	45 min. cykling (alm., MTB, spinning)	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	Løb 3-5 km roligt	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	20-30 min. svømning	Bakkeintervaller á la Canova 2	Vendespil 8-12 km, mulighed for Half'n'half
	04-06-2017				
Uge 23	05-06-2017	8	45-60 min. cykling (alm., MTB, spinning)	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	Løb 3-5 km ALM	Bakkeintervaller á la Canova 3	Kongens efterfølger 10-12 km, mulighed for Hent gruppen
	18-06-2017				
Uge 25	19-06-2017	10	15 min. cykling + 20 min. crosstrainer + 15 min. ro-ergometer	Baneintervaller	12-15 km lang rolig tur med væske- og energiindtagelse
	25-06-2017				
Uge 26	26-06-2017	11	Løb 4-6 km roligt	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	60 min. cykling (alm., MTB, spinning)	Tempotur med korte pauser	Løbeopvarmning 5-10 km Motionsløb eller test
	09-07-2017				
Uge 28	10-07-2017	13	Løb 4-6 km ALM	Mixet pas	15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	16-07-2017				
Uge 29	17-07-2017	14	Løb 4-6 km roligt	Varieret ud-hjem-fartleg	3 * 5 km progressivt med væske- og energiindtagelse
	23-07-2017				
Uge 30	24-07-2017	15	Løb 4-6 km ALM	Point-to-point-intervaller	Løbebane med mange stop 10 km i specifikt halvmaratontempo
	30-07-2017				
Uge 31	31-07-2017	16	Løb 4-6 km roligt	Let tempotur	Aarhus Half
	06-08-2017				

Notationer til træningspas på egen hånd.

"Roligt" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt ville finde ind i.

"ALM" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist

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