

Fortræningsprogram 6, Aarhus Half Marathon

Dette er programmet for dig, der kan lide fart og korte og intensive ture. Hvis du vil træne tre gange om ugen skal du blot se bort fra kolonnen med Træning 2 på egen hånd, og vil du træne lidt ekstra, så er Træning 2 værd at inkludere i programmet. Den alternative træning kan være fx cykling, mountainbike, spinning, svømning, crosstrainer, ro-ergometer eller noget helt sjette. Og den kan fint være intervalbaseret.

Uge	Dato	Program-uge	Træning 1 på egen hånd	Fællestræning 1	Træning 2 på egen hånd	Fællestræning 2
Uge 16	17-04-2017	1	4-6 km ALM	Løb med summerede styrkeøvelser	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Korte løbemøder 5-7 km med løbende opsamling
	23-04-2017					
Uge 17	24-04-2017	2	10 min. opvarmning 10 min. i ca. 5 km-konkurrencetempo 5 min. afjogning	Tempofornemmelsesløb med point	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Chip og Chap-leg 5-8 km med løbende opsamling
	30-04-2017					
Uge 18	01-05-2017	3	25 min. med 1 min. hurtigt løb efter 8, 12, 16 og 20 min., resten roligt	Løb og styrke med spillekort	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Racerbil 6-8 km, mulighed for progressiv tur
	07-05-2017					
Uge 19	08-05-2017	4	24 min: 8 min. roligt, derpå skiftevis 2 min. hurtigt og 2 min. roligt resten af vejen	Seksdagesløb og 10-20-30-træning	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Kongens efterfølger 6-8 km, mulighed for Hent gruppen
	14-05-2017					
Uge 20	15-05-2017	5	20 min. progressivt: 5 min. roligt, 5 min ALM, 5 min. hurtigt, 5 min. roligt	Bakkeintervaller á la Canova 1	4-6 km ALM eller 20-30 min. alternativ træning	Løbebane med mange stop 8-10 km, mulighed for Ryk ved sving
	21-05-2017					
Uge 21	22-05-2017	6	4-6 km ALM	Bakketons m. sten, saks, papir	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	1-2-3-opvarmning 7 km, mulighed for hård progressiv tur
	28-05-2017					
Uge 22	29-05-2017	7	25 min. med 30 sek. sprint efter 10, 12, 14, 16, 18, 20 og 22 min., resten roligt	Bakkeintervaller á la Canova 2	4-6 km ALM eller 20-30 min. alternativ træning	Vendespil 8-12 km, mulighed for Half'n'half
	04-06-2017					
Uge 23	05-06-2017	8	4-6 km ALM	Kort-kort-intervaller med lang seriepause	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	Chip og Chap-leg 8-10 km, mulighed for bakkespurter
	11-06-2017					
Uge 24	12-06-2017	9	10 min. opvarmning 12-15 min. i ca. 5 km-konkurrencetempo 5 min. afjogning	Bakkeintervaller á la Canova 3	4-6 km ALM eller 20-30 min. alternativ træning	Kongens efterfølger 10-12 km, mulighed for Hent gruppen
	18-06-2017					
Uge 25	19-06-2017	10	10 min. opvarmning 4 km i 10 km-konkurrence-tempo 5 min. afjogning	Baneintervaller	Fri eller 20-30 min. alternativ træning	12-15 km lang rolig tur med væske- og energiindtagelse
	25-06-2017					
Uge 26	26-06-2017	11	12 min. opvarmning 3 * 1 km hurtigst muligt med 4 min. pause 6 min. afjogning	Intervaller med jagtstart og direkte duel	4-6 km ALM	15 km lang tur, delvis i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	02-07-2017					
Uge 27	03-07-2017	12	5 km progressivt: 1 km roligt, 1 km ALM, 1 km hurtigt, 1 km hurtigst muligt, 1 km roligt. Hold evt. en kort pause før og efter den hurtigste km.	Tempotur med korte pauser	4-6 km ALM eller 20-30 min. alternativ træning	Løbeopvarmning 5-10 km Motionsløb eller test
	09-07-2017					
Uge 28	10-07-2017	13	6-8 km ALM	Mixet pas	4-6 km ALM	15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	16-07-2017					
Uge 29	17-07-2017	14	3 km ALM 4 * 200 meter bakkespurter med gang tilbage 3 km specifikt halvmaratontempo	Varieret ud-hjem-fartleg	4-6 km ALM	3 * 5 km progressivt med væske- og energiindtagelse
	23-07-2017					
Uge 30	24-07-2017	15	3 km ALM + 3 km specifikt halvmaratontempo	Point-to-point-intervaller	4-6 km ALM	Løbebane med mange stop 10 km i specifikt halvmaratontempo
	30-07-2017					
Uge 31	31-07-2017	16	4-6 km i specifikt halvmaratontempo	Let tempotur	Fri	Aarhus Half
	06-08-2017					

Notationer til træningspas på egen hånd.

"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 overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

"Opvarmning" og "afjogning" løbes i et tempo svarende til ALM eller lidt langsommere.

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