

UGE	Tirsdag		Torsdag		Søndag	I alt	Gennemført
1	8		8		10	26	
2	9		8		10	27	
3	10		8		10	28	
4	8		9		10	27	
5	8		8		10	26	
6	8		9		10	27	
7	9		10		10	29	
8	9		10		11	30	
9	10		10		12	32	
10	10		10		13	33	Halvmaraton start
11	11		10		14	35	
12	12		11		15	38	
13	12		11		15	38	
14	11		11		14	36	
15	11		12		15	38	
16	12		14		14	40	
17	11		12		17	40	
18	13		12		17	42	
19	14		12		18	44	
20	16		12		16	44	
21	12		12		16	40	
22	10		10		13	33	
23	6		8		10	24	
24	6		5		Halvmaraton		

Fartlege og tempotræning på halvdelen af løbeturen. Kan løbes i konkurrencetempo (Gule ture)

I alt tallene er de antal km I skal løbe pr. uge op til halvmaratonen.

De skal løbes i de tider der passer til jeres konkurrencetempo som et minimum.

På de hurtige ture, må i gerne give den gas. Dog kun 80 % af max.

Hvis I vil løbe en halvmarathon på 01.56.02 er tiden pr. km 05.30, og hastigheden ca. 11 km/t.

Skal halvmaratonen løbes på 02.01.19, er tiden pr.km 05.45, og hastigheden ca. 10,5 km/t.

Skal halvmaratonen løbes på 02.06.35, er tiden pr. km 06.00, og hastigheden ca. 10 km/t.

Skal halvmaratonen løbes på 02.11.52, er tiden pr. km 06.15, og hastigheden ca. 9,5 km/t

Skal halvmaratonen løbes på 02.17.08, er tiden pr. km 06.30, og hastigheden ca. 9 km/t

Det er med forbehold, da disse tider er på en flad rute, men det skal ses som en guideline. dog vil jeg forsøge at lave nogle ture hvor vi løber i de forskellige tider/ tempo.

God Træning !