

TRAINING PLAN HALVMARATON / MARATON

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Sportsgren: Løb




Niveau: Aktiv løber

Varighed: 12 uger





Mål: Halvmaraton / Maraton

Aktiviteter: Udholdenhedsløb, Intervaller

▶ UGE 1 – 2

	1 x Løb	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 80 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgelse
	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 2 x 10 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 75 – 85% af maxHR), 10 minutters let løb ind imellem
	1 x Løb	45 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 70 - 80 % af maxHR

▶ UGE 3 – 4


	1 x Løb	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 80 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgelse
	1 x Løb	75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 2 x 15 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 75 – 85% af maxHR), 10 minutters let løb ind imellem
	1 x Løb	45 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 70 % af maxHR Omfatter to gange afslapning 1min fartøgning
	1 x Løb / Gang	Varighed 90 – 120 minutter, lang træning på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 55 – 70 % af maxHR, (15 min løb, 5min gang, 15min løb, 5min gang osv.

 Meget Hård
90-100%

 Hård
80-90%

 Moderat
70-80%

 Let
60-70%

 Meget Let
50-60%



► **UGE 5-6**

	1 x Løb	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgels er
	1 x Løb	75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 30 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 75 – 85% af maxHR), Tempoudholdenhed efter 20 min let løb!
	1 x Løb	45 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 70 - 80 % af maxHR
	1 x Løb / Gang	Varighed 120 minutter, lang træning på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 55 – 70 % af maxHR, (20 min løb, 5 min gang, 20 min løb, 5 min gang osv.)

► **UGE 7-8**

	1 x Løb	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 80 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgels er
	1 x Løb	80 - 90 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 3 x 10 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 80 – 90% af maxHR), 5 minutters let løb ind imellem
	1 x Powerwalking	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 50 - 70 % af maxHR
	1 x Løb	120 minutters varighed, lang træning på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 55 - 70 % af maxHR

■ Meget Hård
90-100%

■ Hård
80-90%

■ Moderat
70-80%

■ Let
60-70%

■ Meget Let
50-60%



► **UGE 9 – 10**

	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 80 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgelse
	1 x Løb	75 - 90 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 45 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 75 – 90% af maxHR), Tempoudholdenhed efter 20 min let løb!
	1 x Powerwalking	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 70 - 80 % af maxHR
	1 x Løb / Gang	120 minutters løbevarighed + 30 - 45 minutters gang, lang træning på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 50 - 70 % af maxHR

► **UGE 11 NET UGE (HVIS TRÆT, KUN 2 TRÆNINGSPAS)**

	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgelse
	1 x Løb	60 - 70 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 3 x 5 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 70 – 85% af maxHR), 5 minutters let løb ind imellem
	1 x Powerwalking	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 50 - 70 % af maxHR

■ Meget Hård
90-100%

■ Hård
80-90%

■ Moderat
70-80%

■ Let
60-70%

■ Meget Let
50-60%

▶ **UGE 12 (GØR DIG KLAR)**

	1 x Løb (Tirsdag)	30 - 40 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR
	1 x Løb (Torsdag)	30 - 40 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 5 minutters lidt over maratonhastighed
	1 x Løb (Lørdag)	Halvmaraton / Maraton