



Sportsgren: Løb

Niveau: Målorienteret løber

Varighed: 12 uger

Mål: Halvmaraton / Maraton

Aktiviteter: Udholdenhedstræning, Intervaller, Hastighedstræning

► UGE 1 – 2

	1 x Løb	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 65 - 75% af maxHR Omfatter 2 x 15 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 80 - 90% af maxHR), 10 minutters let løb ind imellem
	1 x Løb	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 70 - 80 % af maxHR Omfatter 3 gange afslapning 1 min hastighedsøgninger/ 3 min restitution ind imellem
	1 x Powerwalking	75 - 90 minutters varighed af let gang med eller uden skistave, puls 50 - 65% af maxHR
	1 x Løb	105 - 120 minutters varighed, lang træning på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 55 - 70 % af maxHR

► UGE 3 – 4

	1 x Løb	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 20 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 80 - 90% af maxHR), 5 minutters let løb ind imellem
	1 x Løb	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 75 % af maxHR Få hastighedsøgninger (ca. 3 gange 15 sek)
	1 x Powe walking	75 - 90 minutters varighed af let gang med eller uden skistave, puls 50 - 65% 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 5 (LET)**

	1 x Løb	75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 70 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgels er
	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 20 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 80 – 90% af maxHR)
	1 x Løb	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR

► **UGE 6-7 (HÅRDERE UGER)**

	1 x Løb	90 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR
	1 x Løb	75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 40 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 80 – 90% af maxHR)
	1 x Løb	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 70 - 80 % af maxHR Få hastighedsøgninger (ca. 3 gange 15 sek)
	1 x Powerwalking	75 - 90 minutters varighed af let gang med eller uden skistave, puls 50 - 65% af maxHR
	1 x Løb	135 - 150 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 8 – 9**

	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 80 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgelse
	1 x Løb	90 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 3 x 15 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 80 – 90% af maxHR), 5 minutters let løb ind imellem
	1 x Løb	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 70 - 80 % af maxHR Få hastighedsøgninger (ca. 3 gange 15 sek)
	1 x Løb	120 minutters varighed, lang træning på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 55 - 70 % af maxHR

► **UGE 10 (HÅRD UGE)**

	1 x Løb (Mandag)	90 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR
	1 x Løb (Tirsdag)	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 70 % af maxHR Få hastighedsøgninger (ca. 3 gange 15 sek)
	1 x Løb (Torsdag)	90 minutters varighed: Først 30 min opvarmning, puls 60 - 70 % af max HR. Efter det 45 min halvmaratontest, først 30 min HR 80 - 85% af max HR og de sidste 15 minutter øget hastighed + 15 afkøling
	1 x Powerwalking (Fredag)	75 - 90 minutters varighed af let gang med eller uden skistave, puls 50 - 65% af maxHR
	1 x Løb (Søndag)	135 - 150 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 11 (NEM UGE)**

	1 x Løb (Onsdag)	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR Der kan foretages nogle få lette hastighedsforøgelse
	1 x Løb (Fredag)	60 - 70 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR Omfatter 20 minutter i tempoudholdenhedsniveau (HR 70 – 85% af maxHR)
	1 x Løb (Søndag)	45 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 50 - 70 % af maxHR

► **UGE 12**

	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 10 minutters maratonhastighed
	1 x Løb (Lørdag)	Halvmaraton / Maraton