

Lillebælt ½ marathon 2010

”Jeg løber et par gange i ugen, men mangler styring på træningen, så jeg kan løbe en halv marathon.”

Del 1 - 10 uger til en god 10 km.

Uge	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.	I alt
50	Fri	6	Fri	6	Fri	Fri	5	17
51	Fri	7	Fri	7	Fri	Fri	5	19
52	Fri	7	Fri	7	Fri	Fri	6	20
1	Fri	8	Fri	7	Fri	Fri	6	21
2	Fri	8	Fri	8	Fri	Fri	6	22
3	Fri	9	Fri	8	Fri	Fri	7	24
4	Fri	9	Fri	8	Fri	Fri	7	24
5	Fri	10	Fri	9	Fri	Fri	7	26
6	Fri	12	Fri	9	Fri	Fri	7	28
7	Fri	10	Fri	7	Fri	Fri	9	26

Bemærkning løbemotion:

- **Løbeprogrammet er vejledende. Der løbes mandag og torsdag i stedet for tirsdag og torsdag. I weekend løbes der selv og så vidt muligt om lørdagen**
- **Når vejret tillader det vil vi træne intervaltræning på Atletikstadion.**
- **Intervaltræning erstatter den korte tur om torsdagen**
- **Hvis der er stemning for det kan vi evt. mødes i weekenden og træne intervaltræning eller løbe cross i Skibelund Krat**
- **På de lange ture vil vi ca. halvvejs komme forbi VIC for at få fyldt væske på**

Del 2 - 11 uger til en god ½ marathon.

Uge	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.	I alt
8	Fri	10	Fri	8	Fri	Fri	6	24
9	Fri	12	Fri	9	Fri	Fri	7	28
10	Fri	13	Fri	10	Fri	Fri	7	30
11	Fri	16	Fri	10	Fri	Fri	7	33
12	Fri	10	Fri	12	Fri	Fri	7	29
13	Fri	15	Fri	10	Fri	Fri	8	33
14	Fri	18	Fri	12	Fri	Fri	8	38
15	Fri	10	Fri	14	Fri	Fri	9	33
16	Fri	18	Fri	10	Fri	Fri	9	37
17	Fri	17	Fri	12	Fri	Fri	9	38
18	Fri	6	6	Fri	Fri	Lillebælt Halvmarathon	Fri	34

Nøgleord:

- Det er ikke hensigtsmæssigt at løbe flere kilometer end det, der står i programmet. Hvis du føler, det er for let, så ryk op i næste program, eller nyd at du har overskud.
- Hvis du gerne vil rykke op i den næste gruppe, så prøv at lave en glidende overgang, gerne over et par uger eller tre.
- Drik 1 til 2 store glas vand, før du løber af sted, og igen så snart du er tilbage.
- Jo hurtigere, du får noget at spise efter træning, jo hurtigere vil du begynde at restituere.
- De dage, hvor du skal træne, er det vigtigt, at du finder ud af, hvordan det passer ind i din dagsrytme. Planlæg dagen i forvejen! Hvornår kan lade sig gøre at komme af sted, så du er sikker på at komme ud af døren?
- Programmet er lavet som en retningslinie. Det er ikke lov. Hvis det passer dig bedre at bytte rundt på dagene, så er det OK. Det er dog bedst at brede træningen ud over hele ugen.