

	<b>1. træning</b>	<b>2. træning</b>	<b>3. træning</b>
<b>Uge 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 3 km ALM</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRI</li> </ul>
<b>Uge 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM</li> <li>• 5 min Afjog</li> <li>• 5-10 min opvarmning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRI</li> </ul>
<b>Uge 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 4 km Progressivt: 1 km Roligt, 1 km ALM, 1 km Hurtigt, 1 km Roligt</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 km Roligt</li> </ul>
<b>Uge 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 min opvarmning</li> <li>• 2 x 3 km Hurtigt [5 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder]</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 km Roligt</li> </ul>
<b>Uge 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM</li> <li>• 5-10 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 min opvarmning</li> <li>• 3 x 1 km Hurtigt [3 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder]</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 km Roligt</li> </ul>
<b>Uge 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM</li> <li>• 5-10 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRI</li> </ul>
<b>Uge 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM / Evt. 5 km test*</li> <li>• 5-10 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 min opvarmning</li> <li>• 3 x 2 km Hurtigt [4 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder]</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 km Roligt [Inkl. 4 km HMT]</li> </ul>
<b>Uge 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 6 km Progressivt: 1½ km Roligt, 1½ km ALM, 1½ km Hurtigt, 1½ km Roligt</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 km Roligt [Inkl. 5 km HMT]</li> </ul>
<b>Uge 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 min opvarmning</li> <li>• 2 x 3 km Hurtigt [5 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder]</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 km Roligt</li> </ul>
<b>Uge 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 5 km ALM</li> <li>• 5-10 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 km Roligt [Inkl. 7 km HMT]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRI</li> </ul>
<b>Uge 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 6 km Progressivt: 1½ km Roligt, 1½ km ALM, 1½ km Hurtigt, 1½ km Roligt</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 6 km HMT</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>
<b>Uge 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 km Roligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-10 min opvarmning</li> <li>• 3 km ALM</li> <li>• 5 min Afjog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esbjerg City Half</li> </ul>

<b>ROLIGT</b>	<b>ALM</b>	<b>HURTIGT</b>	<b>PROGRESSIV</b>	<b>HMT</b>	<b>OPVARMNING</b>	<b>AFJOG</b>
<p>Bevidst langsomt tempo, der er langsommere end ALM, og som du kan holde i meget lang tid uden problemer. Som tommelfingerregel skal du kunne snakke ubesværet under hele løbeturen. På de længste ture kan der evt. indlægges gå-pauser. Intensiteten er så lav, at der typisk ikke behøves opvarmning og afjog.</p>	<p>Almindeligt tempo som du naturligt finder ind i, og hvor du ville kunne fortsætte længere end den i programmet anførte distance.</p>	<p>Et hurtigere tempo end du naturligt ville vælge. 8-9 på en belastningsskala fra 0-10, men ikke hurtigere end at du kan holde tempoet hele vejen gennem alle perioder.</p>	<p>Her øges tempoet gradvist under løbeturen. Løb 1. periode i Roligt tempo og øg derefter farten for hver periode, så du løber den næstsidste periode hurtigt, men uden at løbe dig helt ud. Slut af med en rolig periode.</p>	<p>Det tempo som du forventer at løbe dit halvmarathon i. Kan evt. findes ved hjælp af en 5 km test og en pace tabel.</p>	<p>Kan bestå af let løb, høje knæløft, sidelæns løb osv. Har til formål at få varme i muskler og led og dermed forberede kroppen til det kommende træningspas. Jo højere intensitet i dagens træningspas, des mere opvarmning kræves.</p>	<p>Løb ved meget lav hastighed, der er langsommere end Roligt. Har til formål at forbedre din restitution.</p>