

Træn op til at gå et halvmaraton på 12 uger

Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	3 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	3 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	3 km gåtur i roligt tempo	4 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
2	4 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	3 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	4 km gåtur i roligt tempo	5 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
3	4 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	4 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	4 km gåtur i roligt tempo	6 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
4	5 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	4 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	5 km gåtur i roligt tempo	7 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
5	5 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	5 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	5 km gåtur i roligt tempo	8 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
6	6 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	5 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	6 km gåtur i roligt tempo	9 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
7	6 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	6 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	6 km gåtur i roligt tempo	10 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
8	7 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	6 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	7 km gåtur i roligt tempo	11 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
9	7 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	7 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	7 km gåtur i roligt tempo	12 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
10	8 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	7 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	8 km gåtur i roligt tempo	13 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
11	8 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	8 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	8 km gåtur i roligt tempo	14 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
12	6 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	5 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	4 km gåtur i roligt tempo	Esbjerg City Half 21,1 km	Hviledag

12 uger program:

Uge 1-4: Grundlæggende udholdenhed

Mål: Målet med disse uger er at bygge en grundlæggende udholdenhed og komfort med at gå længere distancer.

Uge 5-8: Øgning af distance

Mål: Målet er at langsomt øge din ugentlige distance og forbedre din udholdenhed.

Uge 9-12: Topning og forberedelse til løbsdagen

Mål: Målet de sidste 4 uger er at øg den lange gåtur til næsten halvmaraton-distance og begynd at toppe formen.



Uge 1

Mandag: 3 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet (f.eks. yoga eller strækøvelser)

Onsdag: 3 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 3 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 4 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 2

Mandag: 4 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 3 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 4 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 5 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag



Esbjerg
City Half

Uge 3

Mandag: 4 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 4 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 4 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 6 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 4

Mandag: 5 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 4 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 5 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 7 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 5

Mandag: 5 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 5 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 5 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 8 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 6

Mandag: 6 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 5 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 6 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 9 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag



Esbjerg
City Half

Uge 7

Mandag: 6 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 6 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 6 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 10 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 8

Mandag: 7 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 6 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 7 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 11 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag



Esbjerg
City Half

Uge 9

Mandag: 7 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 7 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 7 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 12 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 10

Mandag: 8 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 7 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 8 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 13 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 11

Mandag: 8 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 8 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 8 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 14 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag



Esbjerg
City Half

Uge 12

Mandag: 6 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 5 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 4 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: Halvmaraton (21,1 km gåtur)

Søndag: Hviledag