

Hold 2 - Halvmaraton træning 12 uger

Uge 26

Tirsdag 63 min

15 min jog-Ae1

4x (6min. AT) intervalpause 3min jog

15 min jog

Torsdag

20 min jog- Ae1

20 min Ae2-3

20 min jog-Ae1

Søndag 70 min

15 min jog+ 15 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 15 min jog

Uge 27

Tirsdag 74 min.

15 min jog-Ae1

4x (5min AT+3 min An1 + intervalpause 4 min jog-Ae1)

15 min jog

Torsdag 70 min.

15 min jog- Ae1

(9 min Ae2-3 + 3 min AT) 5 min jog

5x (3 min An1) + intervalpause 2min jog-Ae1

15 min jog-Ae1

Søndag 80 min

15 min jog+ 15 min Ae1+ 15 min Ae2+ 5 min jog + 15 min Ae2+ 15 min jog

Uge 28

Tirsdag 76 min.

15 min jog-Ae1

5x (4 min AT+ 2 min. An1) intervalpause 4 min. jog

15 min jog

Torsdag 60 min

20 min jog- Ae1

20 min Ae2-3

20 min jog-Ae1

Søndag 90 min

15 min jog+ 15 min Ae1+ 20 min Ae2+ 5 min jog+ 15 min Ae2+ 20 min jog

Uge 29

Tirsdag 76 min.

15 min jog-Ae1

5x (3 min. AT + 3 min. An1) intervalpause 4 min. jog

15 min jog

Torsdag 59 min.

15 min jog- Ae1

2x 12 min (3 min Ae3 + 3 min An1+ 3min Ae3 + 3 min An1) intervalpause 5 min. Jog

15 min jog-Ae1

Søndag 80 min

20 min jog+ 20 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 15 min jog

Uge 30

Tirsdag 75 min.

15 min jog-Ae1

6x (5 min. An1) +intervalpause 3 min jog

15 min jog

Torsdag 60 min.

20 min jog- Ae1

20 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 90 min

20 min jog+ 25 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 31

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x (4 min. An1) + intervalpause 3min. jog

15 min jog

Torsdag 71 min.

15 min jog- Ae1

2x (3min Ae3 + 3min. An1 + 3min Ae3 + 3min. An1+ 3min. Ae3 + 3min. An1) intervalpause 5min. jog

15 min jog-Ae1

Søndag 100 min

20 min jog+ 30 min Ae1+ 15 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 32

Tirsdag 76 min.

15 min jog-Ae1

5x (3min AT + 3min An1) intervalpause 4min jog

15 min jog- Ae1

Torsdag 60 min

15 min jog- Ae1

10 min Ae-3 +10 min jog +10 min Ae3

15 min jog-Ae1

Søndag 80 min

20 min jog+ 20 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 15 min jog

Uge 33

Tirsdag 75 min.

15 min jog-Ae1

6x (5min An1) intervalpause 3min jog

15 min jog

Torsdag 65 min.

15 min jog- Ae1

2x (3min Ae3 + 3min. An1 + 3min Ae3 + 3min. An1+ 3min. Ae3), intervalpause 5 min. jog

15 min jog-Ae1

Søndag 90 min

20 min jog+ 25 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 34

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x (4min An1) intervalpause 3min jog

15 min jog

Torsdag 60 min.

20 min jog- Ae1

20 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 120 min

30 min jog+ 30 min Ae1+ 15 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 30 min jog

Uge 35

Tirsdag 75 min.

15 min jog-Ae1

6x (5min An1) intervalpause 3min. jog

15 min jog

Torsdag 65 min.

15 min jog- Ae1

2x (3min Ae3 + 3min. An1 + 3min Ae3 + 3min. An1+ 3min. Ae3), intervalpause 5 min. jog

15 min jog-Ae1

Søndag 90 min

20 min jog+ 25 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 36

Tirsdag 65min.

15 min jog-Ae1

5x (3min.An1 + 1min. An2), intervalpause 3min. jog

15 min jog

Torsdag 60 min.

20 min jog- Ae1

20 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 60 min

20 min jog+ 20 min Ae1+ 10 min Ae2+ 10 min jog

Uge 37

Tirsdag 59 min.

15 min jog-Ae1

4x (4min An1 + 1 An2), intervalpause 3min jog

15 min jog

Torsdag

60 min let løb

Søndag : Konkurrence Halvmaraton København 2019

Vi Glæder os til at se jer 😊 Lotte & Pia