

Hold 2 - Halvmaraton træning 12 uger i 2020

Uge 4

Tirsdag, 10 minutters test i Pedersholm Parken

Torsdag

60 minutter

Søndag 60 minutter

Time test, vi mødes ved Rejsestalden kl. 9.45 og løber kl. 9.50

Så kan vi nå tilbage til Familiebænken til kl. 11.00

Uge 5

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

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

Uge 6

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

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

Uge 7

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

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

Uge 8

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

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

Uge 9

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

45 min jog / Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 10

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

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

Uge 11

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

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

Uge 12

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

45 min jog/ Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 13

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

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

Uge 14

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

45 min jog / Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 15

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

40 min jog / Ae1+ 10 min Ae2+ 10 min jog

Uge 16

Tirsdag 59 min.

15 min jog-Ae1

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

15 min jog

Torsdag

60 min let løb

Søndag 19. april: Konkurrence Halvmaraton Wien 2020

Vi Glæder os til at se jer 😊 Pia og Helle