

Træningsprogram til halvmarathon 2019
(vi mødes i foredragssalen med mindre andet er aftalt)

	Træningsdag 1 Tirsdag kl. 13.10 - 14.10	Træningsdag 2 Torsdag kl. 11.00 - 11.55	Træningsdag 3 (weekend)
Uge 12 18.3. - 24.3.	6,5 km (Lystrup plus store jord) <i>i teammødetiden</i>	2 km opvarmning + 3 km intervaltræning <i>i løbetimen</i>	6 km (ca 17,5 km i ugen) <i>undervisningsfri dag fredag; gym.opvisninger søndag</i>
Uge 13 25.3. - 31.3.	8 km <i>i teammødetiden</i>	5 km så hurtigt I kan (på tid - det giver jer en forventet halvmarathontid) <i>i løbetimen</i>	6,5 km (19,5 km i ugen) <i>OBL weekend m. opvisninger fre, lø og sø</i>
	Træningsdag 1 Mandag kl. 10.55 - 11.55	Træningsdag 2 Torsdag kl. 14.25 - 15.45	Træningsdag 3 (weekend)
Uge 14 1.4. - 7.4.	6,5 km på tid <i>vi løber tirsdag i teammødetiden, da mandag er undervisningsfri</i>	8,5 km <i>halvmarathon som valgfag i skema fra i dag</i>	7 km (22 km i ugen) <i>OBL indtil lørdag middag (gl. elevdag)</i>
Uge 15 8.4. - 14.4.	8 km	10,5 km (½ halvmarathon) <i>ØM i fodbold om onsdagen ... de af jer, som har spillet ØM, behøver ikke at løbe, men må gerne</i>	6 km (24,5 km i ugen) <i>De af jer, som ikke har løbet 10,5 om torsdagen, skal gøre det i weekenden</i>
Uge 16 15.4. - 21.4.	11,5 km <i>dag uden alm. Skema. Vi løber om eftermiddagen. Tidspunkt annonceres på VIGGO</i>	6,5 km gerne på tid (<i>har I forbedret jer siden sidst?</i>) <i>Skærtorsdag. I er hjemme og skal løbe selv</i>	8 km (26 km i ugen) <i>påske. Alle er hjemme og skal løbe selv</i>
Uge 17 22.4. - 28.4.	12,5 km <i>vi løber tirsdag i teammødetiden, da mandag er 2. påskedag</i>	2 km + 3 km interval	10 km (27,5 km i ugen)
Uge 18 29.4. - 5.5.	8,5 km med indlagte intervaller <i>Play-off til DM fodbold</i>	7,5 km <i>DM i håndbold</i>	10,4 km Fladbroløb v. Randers søndag d. 5.5. OBLIGATORISK for alle, der vil løbe halvmarathon (26,5 km i ugen)
Uge 19. 6.5. - 12.5.	5 km restitution efter Fladbroløbet <i>Skriftlige prøver. 10.kl løber formiddag, 9. kl. eftermiddag</i>	14 km <i>Forældre er velkomne. Vi løber kl 17.00. Der er mad efter løbet.</i>	8 km (27 km i ugen)
Uge 20 13.5. - 19.5.	10,5 km (1/2 halvmarathon på tid for alle, der vil løbe i Aarhus) <i>fortællertime og løbetime. Vi løber 10.45</i>	8,5 km <i>fredagsskema. I løber selv når I er hjemme</i>	9 km (28 km i ugen)
Uge 21 20.5. - 26.5.	13 km	10 km <i>DM i fodbold</i>	8 km (31 km i ugen)
Uge 22 27.5. - 2.6.	7,5 km m. intervaller/fartleg	14 km <i>onsdag i valgfagsblokken (fredagsskema)</i>	10 km (31,5 km i ugen)
Uge 23 3.6. - 10.6.	5,5 km med intervaller/fartleg <i>Mdl. Prøveperiode/årsprojekt. Vi melder tider ud.</i>	17 km <i>Onsdag d. 5.6. Forældre er velkomne. Vi kl 17.00. Der er mad efter løbet.</i>	8 km (30,5 km i ugen)
Uge 24	5 km	3 km	21,097 km sammen med 16.000 andre