

## Træningsprogram til halvmarathon 2018

	Træningsdag 1 Tirsdag kl. 14.25	Træningsdag 2 Torsdag i løbetimen kl. 9.05	Træningsdag 3 (weekend)
Uge 12. 19.3. - 25.3.		3 km opvarmning + Intervaltræning	5km
Uge 13 26.3. - 1.4.	6,5 km (Lystrup plus store jord)	5 km hurtigere end I plejer	6 km (ca 17,5 km i ugen)
	<i>Dag uden skema. I skal løbe selv mellem kl. 13.00 og 15.00</i>	<i>i påskedagene i løber selv</i>	<i>i påskedagene i løber selv</i>
Uge 14 2.4. - 8.4.	8 km	8 km	5 km (21 km i ugen)
	<i>ØM i Volley (elever, der er til ØM, løber 8,5 i weekenden)</i>		
Uge 15 9.4. - 15.4.	6,5 km på tid	8,5 km	7 km (22 km i ugen)
	<i>tempotræning (vi løber mandag, da I er i Horsens om tirsdagen. Nogle af jer er hjemme - I løber hjemme)</i>		
Uge 16 16.4. - 22.4.	<b>10,5 km (½ halvmarathon)</b>	7 km	6 km (23,5 km i ugen)
		<i>ØM i fodbold ... de af jer, som spiller til ØM, behøver ikke at løbe.</i>	
Uge 17 23.4. - 29.4.	12 km	6,5 km på tid	8 km (26,5 km i ugen)
Uge 18 30.4. - 6.5.	12 km	2 km + 3 km interval	<b>10,4 km Fladbroløb v. Randers søndag d. 6.5. OBLIGATORISK (27,5 km i ugen)</b>
Uge 19 7.5. - 13.5.	5 km restitution efter Fladbroløbet	8,5 km	10 km (23,5 km i ugen)
		<i>Kr. Himmelfart om torsdagen. Vi løber onsdag (anderledes skema)</i>	
Uge 20. 14.5. - 20.5.	14 km	7 km	7 km (28 km i ugen)
	<i>Forældre er velkomne. Vi løber 14.30 eller 17.00 afhængigt af antallet af interesserede forældre. Hvis vi løber kl. 17.00, er der mad efter løbet.</i>		
Uge 21 21.5. - 27.5.	10,5 (1/2 halvmarathon på tid)	8,5 km m. indlagte intervaller	9 km (28 km i ugen)
Uge 22 28.5. - 3.6.	13 km	10 km	8 km (31 km i ugen)
	<i>Mdl. Prøveperiode/årsprojekt. Vi melder tider ud.</i>	afgang kl. 9.00!	
Uge 23 4.6. - 10.6.	17 km	5,5 km	8 km (30,5 km i ugen)
	<i>Forældre er velkomne. Vi løber 14.30 eller 17.00 afhængigt af antallet af interesserede forældre. Hvis vi løber kl. 17.00, er der mad efter løbet.</i>		
Uge 24 11.6. - 17.6.	7,5 km med intervaller	<b>10 km Auningløbet om aftenen OBL for alle</b>	10 km (27,5 km i ugen)
Uge 25 18.6. - 24.6.	5 km	3 km	<b>21,097 km sammen med 16.000 andre løbere til Aarhus City Halvmarathon!</b>