

Halv marathon Program frem til 23. marts 2012

Uge nr.	Onsdag	Fredag	Søndag	km/uge
1	8 km (4 km tempo)	8 km	8 km	24 km
2	8 km (4 km tempo)	8 km	10 km	26 km
3	8 km	10 km	12 km	30 km
4	8 km (5 km tempo)	10 km	12 km	30 km
5	8 km (4 km tempo)	8 km	14 km	30 km
6	8 km (5 km Tempo)	10 km	14 km	32 km
7	8 km	10 km	15 km	33 km
8	8 km (4 km Tempo)	8 km	15 km	31 km
9	8 km (4km Tempo)	8 km	16 km	32 km
10	8 km	6 km	18 km	32 km
11	6 km (2 km tempo)	8 km	8 km (2 km tempo)	24 km
12	5 km	fri	lørdag	21,095 km

Tempo løb (onsdag) er med et tempo der er højere end det i normalt løber i skal dog kunne holde tempoet hele vejen . Står der 8 km med (4km tempo) nedenunder skal de 4 km være tempo løb, resten er rolig opvarmning og afjog. Fredag er så dagen hvor i løber jeres normale tempo, evt. dele af turen hurtigere. hvorimod vi løber udholdenhedstræning om Søndagen (de lange turer.) tempoet skal være 15-20 sec. langsommere end forventet tempo på dagen

go` fornøjelse

Husk hvis der spørgsmål står vi til rådighed...

