

Løbetrænings program halvmarathon

			KM	
Uge 26	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 6x 400 m - 1 km afjog	27,4
	torsdag	Eksamens løb	1 km opv. - 10 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	10 km	
Uge 27	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 8x 400 m - 1 km afjog	26,2
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 2x 3 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	12 km	
Uge 28	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 5x 1000 m med 2x bakke sprint - 1 km afjog	30,0
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 3x 2 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	14 km	
Uge 29	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 6x 400 m - 1 km afjog	22,4
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 2x 2,5 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	10 km	
Uge 30	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 8x 400 m - 1 km afjog	30,2
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 2x 4 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	14 km	
Uge 31	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 5x 1000 m med 2x bakke sprint - 1 km afjog	32,0
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 3x 3 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	16 km	
Uge 32	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 6x400 m - 1 km afjog	22,4
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 2x 2,5 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	10 km	
Uge 33	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 10x400 m - 1 km afjog	37,0
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 3x 4 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	16 km	
Uge 34	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 5x 1000 m med 2x bakke sprint - 1 km afjog	38,0
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 2x 5 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	18 km	
Uge 35	tirsdag	Interval træning	2 km opv. - 6x400 m - 1 km afjog	22,4
	torsdag	Tempo træning	1 km opv. - 2x 2,5 km tempoløb - 1 km afjog	
	søndag	Distance træning	10 km	
Uge 36	tirsdag	Let træning	8 km	34,1
	torsdag	Let træning	5 km	
	søndag	Konkurrence	Audi Challenge Århus	