

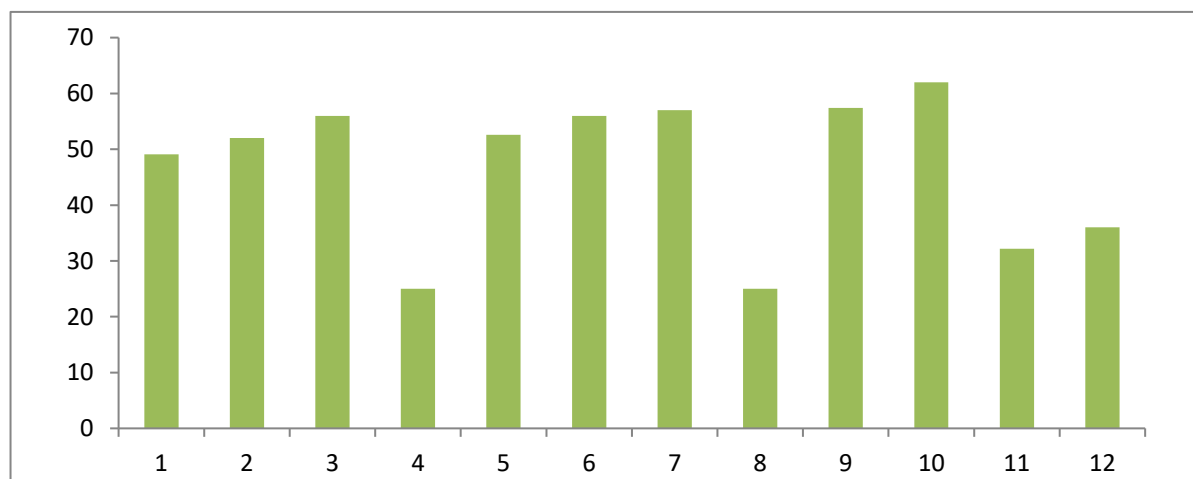
HALVMARATHON ØVET

Halvmarathon løbeprogram til at komme under 1:30 timer på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE	Let løb		VO2-max	Let løb	Tempo		Let løb
INTENSITET (1-5)	1		4/5	1	3		1
PULS	65-79%		98-100%	65-79%	88-92%		65-79%
HASTIGHED	5:19		4:05 / 3:50	5:19	4:15 / 4:25		5:19

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1	7 km		7x800m	5 km	3x2,5 km		14 km
Uge 2	7 km		6x1000m	5 km	3x3 km		15 km
Uge 3	7 km		5x1200m	5 km	3x4 km		16 km
Uge 4	10 km		0	10 km			5 km
Uge 5	7 km		7x800m	5 km	4x2,5 km		15 km
Uge 6	7 km		6x1000m	5 km	4x3 km		16 km
Uge 7	7 km		5x1200m	5 km	3x4 km		17 km
Uge 8	10 km		0	10 km			5 km
Uge 9	8 km		8x800m	5 km	3x4 km		16 km
Uge 10	8 km		7x1000m	5 km	3x5 km		17 km
Uge 11	10 km		6x1200m				10 km
Uge 12	21 km		0				10 km

ANTAL KM PR UGE



<http://iloesko.dk/loebeprogrammer/>