

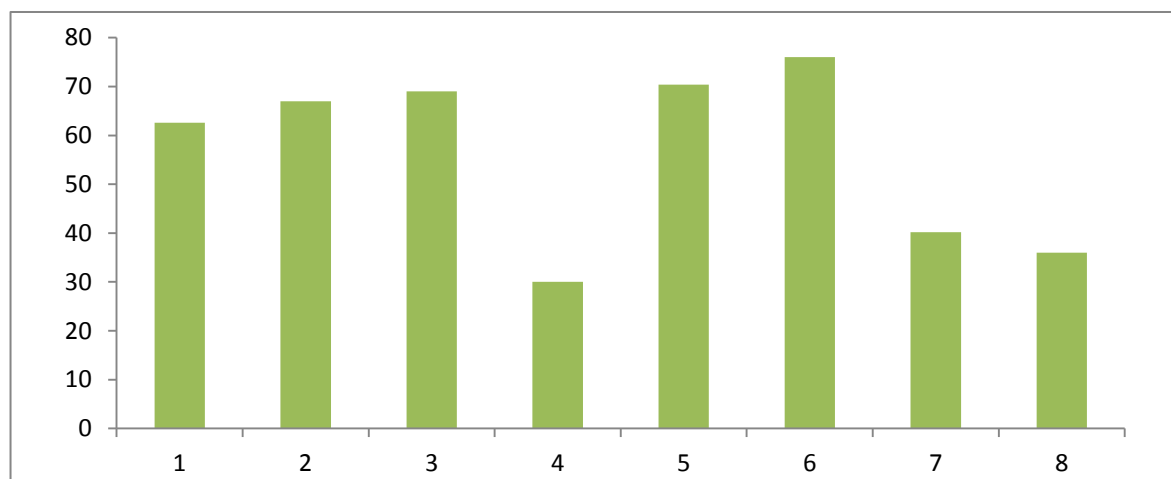
HALVMARATHON EKSPERT

Halvmarathon løbeprogram til at komme under 1:20 timer på 8 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Marathon	Let løb	Tempo	Let løb
INTENSITET (1-5)		4/5	1	2	1	3	1
PULS		98-100%	65-79%	80-90%	65-79%	88-92%	65-79%
HASTIGHED		3:33 / 3:18	4:43	4:06	4:43	3:53	4:43

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		7x800m	7 km	16 km	7 km	4x2,5 km	7 km
Uge 2		6x1000m	7 km	18 km	7 km	4x3 km	7 km
Uge 3		5x1200m	7 km	20 km	7 km	3x4 km	7 km
Uge 4			10 km		10 km		10 km
Uge 5		8x800m	8 km	18 km	8 km	3x4 km	8 km
Uge 6		7x1000m	8 km	20 km	8 km	3x5 km	8 km
Uge 7		6x1200m	8 km		10 km		10 km
Uge 8				10 km			21 km

ANTAL KM PR UGE



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