

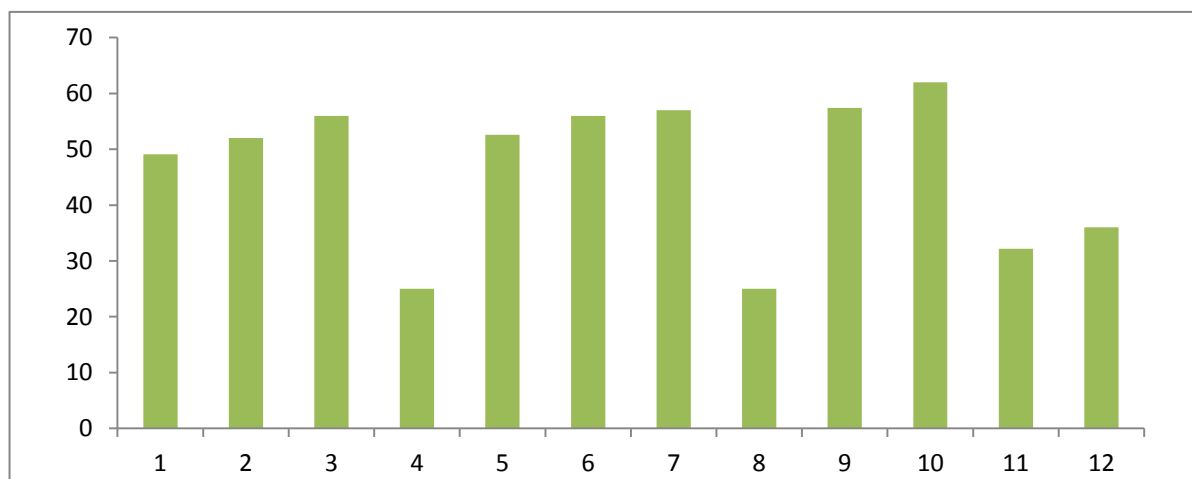
HALVMARATHON ØVET

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

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Let løb		Tempo	Let løb
INTENSITET (1-5)		4/5	1	1		3	1
PULS		98-100%	65-79%	65-79%		88-92%	65-79%
HASTIGHED		4:02 / 3:47	5:19	5:19		4:24	5:19

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

ANTAL KM PR UGE



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