

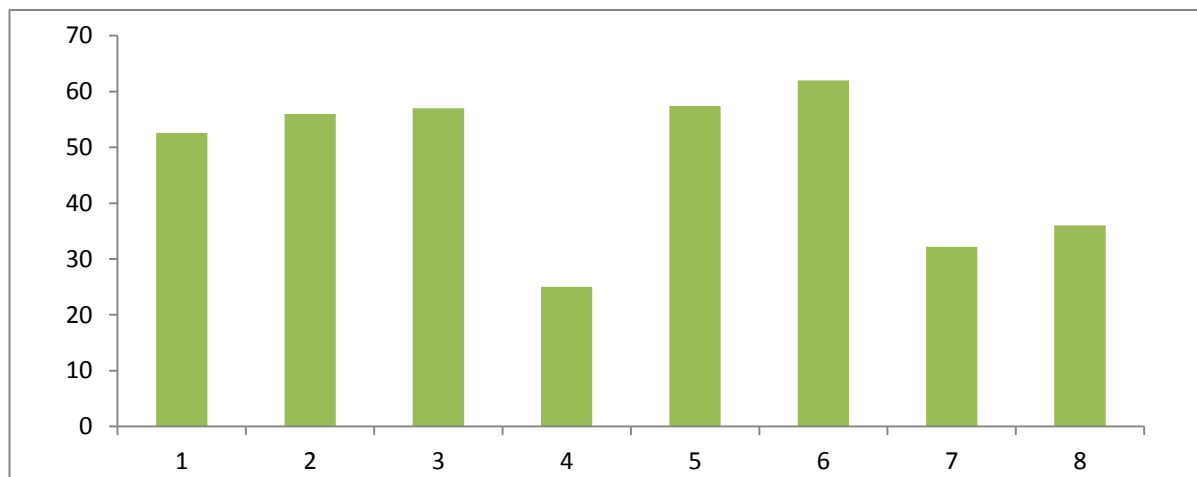
# HALVMARATHON ØVET

Halvmarathon løbeprogram til at komme under 1:30 timer på 8 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   | 15 km   |        | 4x2,5 km | 7 km   |
| Uge 2 |        | 6x1000m | 5 km   | 16 km   |        | 4x3 km   | 7 km   |
| Uge 3 |        | 5x1200m | 5 km   | 17 km   |        | 3x4 km   | 7 km   |
| Uge 4 |        |         | 10 km  | 5 km    |        |          | 10 km  |
| Uge 5 |        | 8x800m  | 5 km   | 16 km   |        | 3x4 km   | 8 km   |
| Uge 6 |        | 7x1000m | 5 km   | 17 km   |        | 3x5 km   | 8 km   |
| Uge 7 |        | 6x1200m |        | 10 km   |        |          | 10 km  |
| Uge 8 |        |         |        | 10 km   |        |          | 21 km  |

ANTAL KM PR UGE



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