

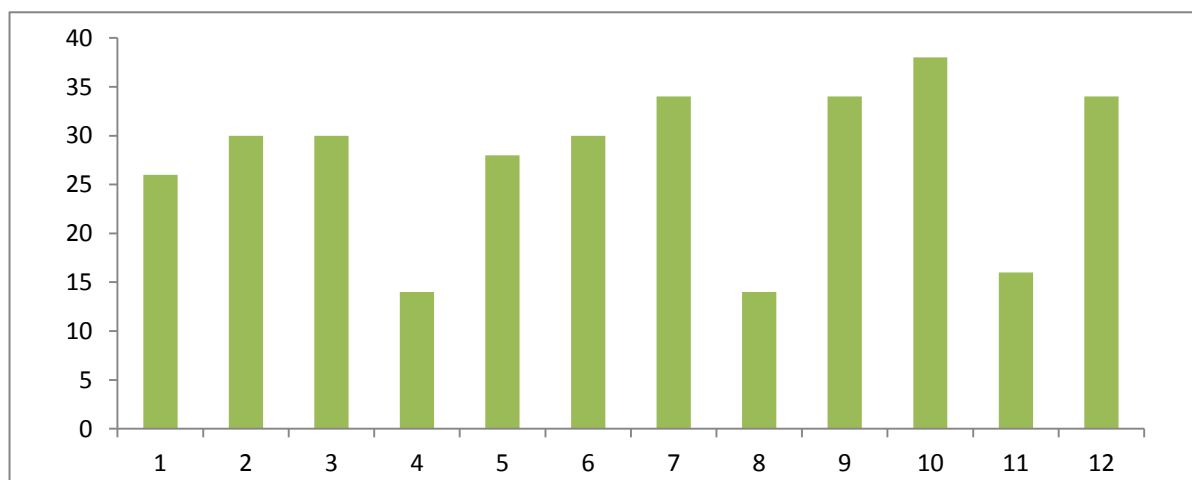
# HALVMARATHON BEGYNDER

Halvmarathon løbeprogram til at komme under 2 timer på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE	Let løb		Let løb			Tempo	
INTENSITET (1-5)	1		1			3	
PULS	65-79%		65-79%			88-92%	
HASTIGHED	7:02		7:02			5:55	

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1	6 km		10 km			2x3 km	
Uge 2	6 km		12 km			2x4 km	
Uge 3	6 km		14 km			3x2 km	
Uge 4	6 km		8 km				
Uge 5	6 km		12 km			3x2 km	
Uge 6	6 km		14 km			2x3 km	
Uge 7	6 km		16 km			2x4 km	
Uge 8	6 km		8 km				
Uge 9	6 km		16 km			2x4 km	
Uge 10	6 km		18 km			2x5 km	
Uge 11	6 km		10 km				
Uge 12	5 km		8 km				21 km

ANTAL KM PR UGE



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