

# Hvidovre Atletik & Motion

## Træningsprogram til 27/10-2019.

1/2 marathonmål	1.30	1.45	Formål
Marathontempo:	4.40	5.20	At få kilometer i benene og træne udholdenhed.
1/2 marathon:	4.15	5.00	At træne sit 1/2 marathon konkurrencetempo.
Tempoløb:	4.10	4.50	At træne sin krop til at træne uden ilt og holde denne belastning i længere tid. Det er træning på grænsen for hvornår der ophobes mælkesyre i dine muskler.
Interval:	3.55	4.35	At rykke den maksimale iltoptagelse.

Hastigheder skal selvfølgelig justeres individuelt. Dette er blot for at illustrerer hastigheder ved forskellige 1/2 marathon mål.

	Interval		Tempo			Marathon	1/2 marat.
Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
2-8/9	3x4 min		2x12 min			10 km	10 km
9-15/9	14 km		10 km				Cph 1/2 M
16-22/9	6x3 min		3x12 min			12 km	
23-29/9	5x4 min		3x16 min			14 km	
30-6/10	5x5 min		3x20 min			12 km	Eremitage
7-13/10	5x6 min		4x8 min			14 km	
14-20/10	6x3 min		3x12 min			14 km	
21-27/10	3x4 min		2x12 min			14 km	
28-3/11	Vintertræning starter. Træningsprogram kommer senere.						