

Hvidovre Atletik & Motion

Træningsprogram 2019-20

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
14-20/10	10 km		Vallensbæk. Tempotræning			12-14 km	
21-27/10	10 km + styrke		Valby by night. Langsomt			12-14 km	
28-3/11	10 km + styrke		Espelunden. Tempotræning Kaffe+kage			12-14 km	
4-10/11	10 km + styrke		Bakke-træning			12-14 km	
11-17/11	10 km + styrke		Vallensbæk. Tempotræning			12-14 km	
18-24/11	10 km + styrke		Valby by night. Langsomt			12-14 km	
25-1/12	10 km + styrke		Espelunden. Tempotræning Kaffe+kage			12-14 km	
2-8/12	10 km + styrke		Bakke-træning			12-14 km	
9-15/12	10 km + styrke		Vallensbæk. Tempotræning			12-14 km	
16-22/12	10 km + styrke		Valby by night. Langsomt			12-14 km	
23-29/12		Juleløb	Juleløb	Juleløb		12-14 km	
30-5/1		Nytårsløb	Skihop fra sofaen			12-14 km	
6-12/1	3x 5 min		2x20 min			12-14 km	
13-19/1	3x6 min		4x8 min			12-14 km	
20-26/1	5x3 min		3x12 min			12-14 km	
27-2/2	4x4 min		2x20 min. Kaffe+kage			12-14 km	10 km
3-9/2	4x5 min		3x16 min			12-14 km	10 km
10-16/2	4x6 min		3x20 min			14-16 km	10 km
17-23/2	6x3 min		3x12 min			14-16 km	10 km
24-1/3	5x4 min		3x16 min. Kaffe+kage			14-16 km	15 km
2-8/3	5x5 min		3x20 min			14-16 km	15 km
9-15/3	5x6 min		4x8 min			14-16 km	15 km
16-22/3	6x3 min		3x12 min			14-16 km	15 km
23-29/3	3x4 min		2x12 min. Kaffe+kage			14-16 km	10 km
30-5/4	10 km		10 km			Frühstück- lauf	Berlin 1/2M