

Forslag treningsprogram frem mot 3 sjøers løpet 1.november 2014.

A. Forutsetning: første gang du skal løpe en halvmaraton, men at du har trent jevnlig.

NB! Programmene er kun veiledende, du kjenner deg best selv, dersom du synes mengdene er små øker du bare litt på repetisjonene og evt antall km på de rolige turene.

August:

Uke 32:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 6km	Rolig løp 3km Intervall 6*1min, p.1min Rolig løp 3km	Rolig løp 8-10km

Uke 33:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 7km Avslutt med noen fartsøkninger fra 100-200m	Rolig løp 3km Pyramideintervall 3-2-1-1-2-3 p.halvparten av løpstid Rolig 3km	Rolig løp 10-12km

Uke 34:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 8km Legg gjerne inn et drag av 3min mot slutten(litt større fart)	Rolig løp 3km 4*2min flatt p.1min 4*2min slak motbakke p. jogg rolig ned bakken 10-15min nedjogg	Rolig løp 12km

Uke 35:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 8km Avslutt med noen fartsøkninger fra 100-200m	Oppvarming ca 3km 30min progressiv trening, dvs øke farten for hvert 10.min 10-15min nedjogg	Rolig løp 12km

B. Forutsetning: at du har trent jevnlig over tid

August:

Uke 32:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming 10*1min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 10km med innlagte fartsøkninger	Oppvarming 8-10* 1min slak motbakke. P.jogg rolig ned	Rolig langtur 12km

	fra 100 til 300m	igjen Rolig nedjogg	
--	---------------------	------------------------	--

Uke 33:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming 30min progressiv trening, dvs øke farten for hvert 10.min 10-15min nedjogg	Rolig langtur 10km med innlagte fartsøkninger fra 100 til 300m	Oppvarming 4*3min p.1min Rolig løp i 5min, deretter 4*1min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 12km

Uke 34:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming Pyramideintervall 6-5-4-3-2-1 p. halvparten av løpstiden Rolig nedjogg	Rolig langtur 10-12km. Mot slutten av turen legger du inn 3 drag av 1min. p.1min	Oppvarming 3*8min p.2min Rolig nedjogg	Rolig langtur 14km

Uke 35:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming Bakketrening 12-14*1min .p nedjogg Rolig til slutt	Rolig langtur 10-12km. Halvveis i økta legger du inn et 5min drag i litt større fart.	Oppvarming 5*5min p.2min Rolig nedjogg	Rolig langtur 14km

