

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 syns mengdene er små øker du bare litt på repetisjonene og evt antall km på de rolige turene.

September:

Uke 36:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 8km	Rolig løp 3km Intervall 4*2min, p.1min 5min rolig, deretter 6*1min p.1min Rolig løp 3km Evt. Kan du kjøre en test på tid, en runde rundt Stoklandsvatnet	Rolig løp 12-14km

Uke 37:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 8-9km Avslutt med noen fartsøkninger fra 100-200m	Rolig løp 3km Fartslek 6-5-4-3-2- 1, p.halvparten av løpstid Rolig 3km	Rolig løp 12-14km

Uke 38:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 10km Legg gjerne inn et drag av 3min mot slutten(litt større fart)	Rolig løp 3km 4*4min flatt p.2min 5min rolig, deretter 10*30sek p.30sek 10-15min nedjogg	Rolig løp 14km

Uke 39:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 10-12km Avslutt med noen fartsøkninger fra 100-200m	Oppvarming ca 3km 2*15min p.5min 10-15min nedjogg	Rolig løp 14-15km

B.Forutsetning: at du har trent jevnlig over tid

September:

Uke 36:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming 5*2min p.1min, deretter 5min rolig. Avslutt med 5*1min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 12km med innlagte fartsøkninger fra 100 til 300m	Oppvarming 8* 1min slak motbakke. P.jogg rolig ned igjen, deretter 5min rolig Avslutt med 10min hurtig løping Rolig nedjogg Evt Kan du kjøre en test på tid, to runder rundt Stoklandsvatnet	Rolig langtur 14km

Uke 37:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming 2*15min p.5min 10-15min nedjogg	Rolig langtur 14km med innlagte fartsøkninger fra 100 til 300m	Oppvarming 4*4min p.2min Rolig løp i 5min, deretter 6*1min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 15km

Uke 38:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming Pyramideintervall 1-2-3-4-5-4-3-2-1 p. halvparten av løpstiden Rolig nedjogg	Rolig langtur 12-14km. Mot slutten av turen legger du inn 3 drag av 1min. p.1min	Oppvarming 10*3min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 16km

Uke 39:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming Bakketrening(som sist) 12-14*1min .p nedjogg Rolig til slutt	Rolig langtur 14km. Halvveis i økta legger du inn et 10min drag i litt større fart.	Oppvarming 40min progressiv trening, dvs øke farten for hvert 10.min Rolig nedjogg	Rolig langtur 16km