

## Forslag treningsprogram frem mot 3 sjørs 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.

Oktober:

Uke 40:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 10km	Rolig løp 3km Intervall 4*4min, p.3min 5min rolig, deretter 8*30sek p.30sek Rolig løp 3km	Rolig løp 14-16km

Uke 41:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 10km Avslutt med noen fartsøkninger fra 100-200m	Rolig løp 3km Bakketrening 10*1min p.nedjogg av bakken Rolig 3km	Rolig løp 15km

## Uke 42:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 12km Legg gjerne inn et drag av 5min mot slutten(litt større fart)	Rolig løp 3km Testløp: Gjennomfør ei økt på 10-12km i den farten du tenker du skal ha i 3 sjørs 10-15min nedjogg	Rolig løp 14km

## Uke 43:

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Rolig løp 12km Avslutt med noen fartsøkninger fra 100-200m	Oppvarming ca 3km 3*10min p.5min 10-15min nedjogg	Rolig løp 15-16km

Uke 44: Ei helt rolig uke, det du ikke har fått gjort tidligere bør ikke gjøres denne uka. Legg evnt inn ei lett intervalløkt litt tidlig i uka.  
Lykke til.

B.Forutsetning: at du har trent jevnlig over tid

Oktober:

Uke 40:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming Fartslek: 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 p.halvparten av løpstida Avslutt med 5*1min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 14km med innlagte fartsøkninger fra 100 til 300m	Oppvarming 3*10min p.2min Rolig nedjogg	Rolig langtur 16-18km

Uke 41:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming 10* 1min slak motbakke. P.jogg rolig ned igjen Rolig til slutt	Rolig langtur 14-16km med innlagte fartsøkninger fra 100 til 300m	Oppvarming 18*1min p.1min Rolig nedjogg	Rolig langtur 15-18km

Uke 42:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming 8-10*3min Rolig nedjogg	Rolig langtur 12-14km. Mot slutten av turen legger du inn 3 drag av 1min. p.1min	Oppvarming Testløp: Gjennomfør ei økt på 12km i den farten du tenker du skal ha i 3 sjøers  Rolig nedjogg	Rolig langtur 16km

Uke 43:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Oppvarming Fartslek: 2-4- 6-6-4-2 p.halparten av løpstid, deretter 5min helt rolig, for deretter å avslutte med et 5minutts drag i bra fart Rolig til slutt	Rolig langtur 14km. Halveis i økta legger du inn et 5min drag i litt større fart.	Oppvarming 40min progressiv trening, dvs øke farten for hvert 10.min  Rolig nedjogg	Rolig langtur 16km

Uke 44: : Ei helt rolig uke, det du ikke har fått gjort tidligere bør ikke gjøres denne uka. Legg evt inn ei lett intervalløkt litt tidlig i uka. Lykke til.