

Hold 2 - Halvmaraton træning 12 uger med start i uge 3.

JOG Tider 7:49 – 6:51

Uge 3

Tirsdag 63 min

15 min jog-Ae1

4x6 min (1200m) AT, intervalpause 3 min (400m) jog

15 min jog

Torsdag 60 min.

20 min jog- Ae1

20 min Ae2-3 (MT)

20 min jog-Ae1

Søndag 70 min

15 min jog+ 15 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 15 min jog

Uge 4

Tirsdag 63 min

15 min jog-Ae1

4x6 min (1200m) AT, intervalpause 3 min (400m) jog

15 min jog

Torsdag 60 min.

20 min jog- Ae1

20 min Ae2-3 (MT)

20 min jog-Ae1

Søndag 80 min. Vi løber kl 9.40. Mødes 5 min før

15 min jog+ 15 min Ae1+ 15 min Ae2+ 5 min jog+ 15 min Ae2+ 15 min jog

Uge 5

Tirsdag 63 min.

15 min jog-Ae1

4x6 min.(1200m) AT, intervalpause 3min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 60 min.

20 min jog- Ae1

20 min Ae2-3 (MT)

20 min jog-Ae1

Søndag 90 min. Vi løber kl.9.30. Mødes 5 min før

15 min jog+ 15 min Ae1+ 20 min Ae2+ 5 min jog+ 15 min Ae2+ 20 min jog

Uge 6

Tirsdag 63 min.

15 min jog-Ae1

4x6min.(1200m) AT, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min Ae-3 +5 min jog +10 min Ae3

20 min jog-Ae1

Søndag 80 min. Vi løber kl. 9.40. Mødes 5 min. før

20 min jog+ 20 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 15 min jog

Uge 7

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x4 min.(800m) An1, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 90 min. Vi løber kl.9.30. Mødes 5 min før

20 min jog+ 25 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 8

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x4 min. (800m) An1, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 100 min. Vi løber kl. 9.20. Mødes 5 min. før

20 min jog+ 30 min Ae1+ 15 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 9

Tirsdag 63min.

15 min jog-Ae1

4x6 min. (1200m) AT, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 60min.

20 min jog- Ae1

10 min Ae-3 +5 min jog +10 min Ae3

20 min jog-Ae1

Søndag 80 min. Vi løber kl. 9.40. Mødes 5 min. før

20 min jog+ 20 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 15 min jog

Uge 10

Tirsdag 69min.

15 min jog-Ae1

6x4 min. (800m) An1, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 90 min. Vi løber kl. 9.30. Mødes 5 min. før

20 min jog+ 25 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Uge 11

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x4 min. (800m) An1, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 120 min. Vi løber kl. 9.00. Mødes 5 min. før

30 min jog+ 30 min Ae1+ 15 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 30 min jog

Uge 12

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x4 min. (800m) An1, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag 90 min. **Griseløbet** eller

20 min jog+ 25 min Ae1+ 10 min Ae2+ 5 min jog+ 10 min Ae2+ 20 min jog

Vi løber kl. 9.30. Mødes 5 min før

Uge 13

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

6x3 min. (600m) An1 + 1 min. (200m) An2, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 50 min.

20 min jog- Ae1

10 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag **Færgelundsløbet** eller 60 min. Vi løber kl. 10.00. Mødes 5 min. før

20 min jog+ 20 min Ae1+ 10 min Ae2+ 10 min jog

Uge 14

Tirsdag 69 min.

15 min jog-Ae1

4x3 min. (600m) An1 + 1 min. (200m) Ae2, intervalpause 3 min. (400m) jog

15 min jog

Torsdag 45 min.

20 min jog- Ae1

5 min AT

20 min jog-Ae1

Søndag : Konkurrence Halvmaraton Grevinde Dannerløbet Vi Glæder os til at se jer 😊 Lotte, Annie & Pia