**Gruppeløb 2014 – Træningsprogram til Aarhus City halvmarathon 8. juni 2014**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uge nr | Tirsdag\* | Torsdag – Forslag til Tempo\*/Interval\*\* | Søndag – lang tur \*\*\* | Søndag dato | I alt ca. antal km |
| 3 | 6 km | 5 km T – eller klubbens CrossGymLøb | 6 km | 19/1 | 17 |
| 4 | 6 km | 5 km T - eller klubbens CrossGymLøb | 7 km | 26/1 | 18 |
| 5 | 6 km | 5 km T – eller klubbens CrossGymLøb | 8 km | 2/2 | 19 |
| **6** | 5 km | 5 km | 6 km | 9/2 | 16 |
| 7 | 6 km T | 5 km T | 7 km | 16/2 | 18 |
| 8 | 6 km T | 5 km T | 9 km | 23/2 | 20 |
| 9 | 6 km T | 4x3 min. interval/2-3 min. pause | 10 km | 2/3 | 22 |
| **10** | 6 km | 3x10-20-30 | 7 km | 9/3 | 20 |
| 11 | 8 km T | 5x3 min. interval/2-3 min. | 10 km | 16/3 | 24 |
| 12 | 8 km T | 4x10-20-30 | 12 km | 23/3 | 26 |
| 13 | 8 km T | 6 km T | 14 km | 29/3 | 28 |
| **14** | 6 km | 6 km | 9 km | 6/4 | 21 |
| 15 | 8 km T | 6x3 min. interval/2-3 min. pause | 13 km | 13/4 | 28 |
| 16 | 9 km T | 6 km T – eller 3-5x1.000 m/3-4 min. pause | 15 km | 20/4 | 30 |
| 17 | 10 km T | 6 km T - eller 3-5x1.200m/3-4 min. pause | 17 km | 27/4 | 33 |
| **18** | 7 km | 6 km T | 12 km | 4/5 | 25 |
| 19 | 10 km T | 6 km T - eller 3-5x1.000 m/3-4 min. pause | 17 km | 11/5 | 33 |
| 20 | 9 km T | 6 km T - eller 3-5x1.200m/3-4 min. pause | 14 km | 18/5 | 29 |
| 21 | 7 km T | 6 km T – eller 3-5x1.000m/3-4 min. pause | 12 km T | 25/5 | 25 |
| 22 | 6 km T | 5 km T – eller 3-5x800m /2-3 min. pause | 8 km T | 1/6 | 19 |
| 23 | 5 km T | 4 km T | **Aarhus City Halvmarathon** | **8/6** | 30 |

Det er vigtigt at variere træningen, for at undgå skader – I programmet er indlagt både tempoløb (T) og intervaltræning. HUSK dagen efter langtur eller intervaltræning er løbefri af hensyn til restitution. Ugenr. markeret med rødt er restitutionsuger – de er vigtige for at bygge kroppen op.

\*T (tempo) betyder, at halvdelen af turen løbes hurtigt (10 km konkurrencetempo).

\*\*Husk omtrent 20 min. allround opvarmning inden interval samt afjogging (2 km) efter interval. - Vælg antal intervaller, så du kan træne med høj intensitet i max. 20 min. – Jo højere intensitet på intervallerne jo længere pause imellem – helt op til 1:1. Skalér evt. antallet af intervaller eller længden på intervallerne ned. - Ved intervaltræning løber du i dit 5 km konkurrencetempo.

\*\*\*Udholdenhedstræning ca. 30 - 60 s. langsommere pr. km end halvmarathon konkurrencetempo. Udholdenhedsløb (søndag) skal foregå så langsomt, at du er fuldstændig restitueret til tempoløb tirsdag, når det bliver aktuelt fra uge 7.

HUSK altid at varme hele kroppen lidt op, inden du løber ☺