**Gruppeløb 2013/2014 – Træningsprogram til VM Halvmarathon 29. marts 2014**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uge nr | Trænings- pas Tirsdag | Tempoløb\* - Alternativt Klubbens intervaltræning\*\* Torsdag | Søndag – lang tur \*\*\* | Søndag dato | I alt ca. antal km |
| 43 | 5 km | 5 km T – eller Intervaltræning | 6 km | 27/10 | 16 |
| 44 | 5 km | 5 km T - eller CrossGymLøb | 8 km | 3/11 | 18 |
| 45 | 6 km | 5 km T - eller CrossGymLøb | 9 km | 10/11 | 20 |
| 46 | 5 km | 5 km eller CrossGymLøb | 6 km | 17/11 | 16 |
| 47 | 6 km | 5 km T - eller CrossGymLøb | 9 km | 24/11 | 20 |
| 48 | 6 km | 5 km T - eller CrossGymLøb | 10 km | 1/12 | 21 |
| 49 | 6 km | 5 km T - eller CrossGymLøb | 11 km | 8/12 | 22 |
| 50 | 5 km | 5 km - eller CrossGymLøb | 8 km | 15/12 | 18 |
| 51 | 7 km | 5 km T eller 6x3 min. interval/2-3 min. pause | 11 km | 22/12 | 23 |
| 52 | 7 km T | 5 km T eller 6x3 min. interval/2-3 min. pause | 11 km | 29/12 | 23 |
| 1 | 8 km | 5 km eller 4x3 min. interval/2-3 min. pause | 12 km | 5/1 | 25 |
| 2 | 8 km T | 6 km T/interval - eller CrossGymLøb | 13 km | 12/1 | 27 |
| 3 | 8 km T | 6 km T/interval - eller CrossGym**Løb** | 15 km | 19/1 | 29 |
| 4 | 6 km | 6 km - eller CrossGym**Løb** | 12 km | 26/1 | 24 |
| 5 | 8 km T | 6 km T/interval - eller CrossGym**Løb** | 14 km | 2/2 | 28 |
| 6 | 9 km T | 6 km T - eller 3-5x1.000 m/3-4 min. pause | 15 km | 9/2 | 30 |
| 7 | 10 km T | 6 km T - eller 3-5x1.200m/3-4 min. pause | 17 km | 16/2 | 33 |
| 8 | 7 km | 6 km T | 14 km | 23/2 | 27 |
| 9 | 10 kmT | 6 km T - eller 3-5x1.000 m/3-4 min. pause | 17 km | 2/3 | 33 |
| 10 | 9 km T | 6 km T - eller 3-5x1.200m/2-3 min. pause | 14 km | 9/3 | 29 |
| 11 | 7 km T | 6 km T – eller 3-5x1.000m/2-3 min. pause | 10 km T | 16/3 | 23 |
| 12 | 6 km T | 5 km T – eller 3-5x800m /2-3 min. pause | 8 km T | 23/3 | 19 |
| 13 | 5 km T | 4 km T | **VM – Halvmarathonhttp://hinneruploberne.dk/CuteSoft_Client/CuteEditor/Images/emteeth.gif** | **29/3** | 30 |

Det er vigtigt at variere træningen, for at undgå skader – I programmet er indlagt både tempoløb (T) og intervaltræning/CrossGymLøb. HUSK dagen efter langtur eller intervaltræning/CrossGymLøb er løbefri af hensyn til restitution.

\*T (tempo) betyder, at halvdelen af turen løbes hurtigt (10 km konkurrencetempo) – eller at hele turen løbes lidt hurtigere end din forventede halvmarathontid. – Under alle omstændigheder skal du løbe noget hurtigere end på de lange tureJ.
\*\*Husk omtrent 20 min. allround opvarmning inden CrossGymLøb/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 til 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

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