

Halvmarathontræning vinter 2010/11



	1. dag	2. dag	3. dag
	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Uge 1	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 24 min. i alt	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 24 min. i alt	20 min. løb 5 min. gang 25 min. i alt
Uge 2	15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 29 min. i alt	15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang 29 min. i alt	25 min. løb 2 min. gang 27 min. i alt
Uge 3	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 36 min. i alt	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 36 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 32 min. i alt
Uge 4	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang 34 min. i alt	25 min. løb 2 min. gang 27 min. i alt
Uge 5	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 32 min. i alt
Uge 6	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 39 min. i alt	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang 39 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 37 min. i alt
Uge 7	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 51 min. i alt	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 51 min. i alt	40 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt
Uge 8	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 44 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang 44 min. i alt	45 min. løb 2 min. gang 47 min. i alt
Uge 9	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	40 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt
Uge 10	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 49 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang 49 min. i alt	45 min. løb 2 min. gang 47 min. i alt
Uge 11	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 42 min. i alt	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 42 min. i alt	50 min. løb 2 min. gang 52 min. i alt
Uge 12	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 5 min. løb * 2 min. gang 39 min. i alt	10 km eller 60 min. løb!