

Halvmarathonprogram 1



Programmet tager sigte på at hjælpe dig fornuftigt igennem dit første halvmarathonløb. Det er for dig, der først og fremmest vil koncentrere dig om at gennemføre, ikke så meget i hvilken tid, det sker.

Startuge	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	1. løbeuge 6 km	4 km	10 km	20 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	2. løbeuge 6 km	4 km	8 km	18 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	3. løbeuge 6 km	4 km	12 km	22 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	4. løbeuge 7 km	5 km	8 km	20 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	5. løbeuge 6 km	4 km	14 km	24 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	6. løbeuge 7 km	5 km	10 km	22 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	7. løbeuge 6 km	4 km	16 km	26 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	8. løbeuge 7 km	5 km	12 km	24 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	9. løbeuge 6 km	4 km	18 km	28 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	10. løbeuge 6 km	4 km	18 km	28 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	11. løbeuge 7 km	5 km	12 km	24 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	12. løbeuge 4 km	2 km	21 km	27 km

Du bør i forvejen kunne løbe 10 km uden de store problemer. Husk på, at de længere distancer ikke kun er et spørgsmål om fysik. Psyken spiller i høj grad også ind.