

Halvmarathonprogram 2 - 13 uger



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. Du bør i forvejen kunne løbe 10 km.

Startuge	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	1. løbeuge 6 km	9 km	8 km	23 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	2. løbeuge 6 km	9 km	11 km	26 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	3. løbeuge 7 km	9 km	12 km	28 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	4. løbeuge 8 km	9 km	13 km	30 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	5. løbeuge 8 km	9 km	10 km	27 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	6. løbeuge 9 km	10 km	11 km	30 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	7. løbeuge 8 km	10 km	15 km	33 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	8. løbeuge 8 km	10 km	11 km	29 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	9. løbeuge 8 km	10 km	14 km	32 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	10. løbeuge 9 km	10 km	17 km	36 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	11. løbeuge 8 km	10 km	13 km	1
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	12. løbeuge 9 km	10 km	15 km	34 km
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag	Km i alt
<input type="text"/>	13. løbeuge 9 km	6 km	½ marathon	36,1 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.