

# Træn op til CPH Half på 10 uger

## Dit første halvmaraton



### Dine 3 typer træningspas

**RT** = Roligt tempo – langsomt, så du kan føre en samtale imens

**TT** = Tempotur – løb sekvenser i hurtigere tempo, omkring dit ønskede halvmaratontempo (HMT), fx progressivt, hvor du gradvist øger tempoet

**IT** = Intervaller – kortere sekvenser i ca. dit 10 km-konkurrencetempo, alternativt fartleg.

Dette træningsprogram er for dig, der er på begynderniveau og skal løbe dit første halvmaraton. Et halvmaraton er et ideelt og overskueligt mål, der både udfordrer din udholdenhed og hurtighed. Det kræver altså både lange, rolige træningspas samt kortere og lidt hurtigere træningspas. Det betyder, at du kan glæde dig til varieret træning i form af både rolige ture, tempoture, intervaller, fartleg og meget mere.

Udgangspunktet for dette program er, at du er i stand til at løbe 5-8 km uden problemer. For langt de fleste vil 3 ugentlige træninger være passende for at komme godt i mål med et halvmaraton. Helt grundlæggende er det afgørende, at du øger din udholdenhed ved at løbe langsomt i længere tid. Derudover kan du supplere med tempoture omkring eller lidt under dit ønskede halvmaratontempo samt intervaller, som booster din fart. Intervaller kan løbes på mange forskellige måder, fx på bakker, i skoven eller mellem lygtepæle.

Husk at træningsprogrammet kun er vejledende. Hvilke dage du placerer hvilke træningspas, er ikke så afgørende. Husk blot at holde 2-3 dages løbepause imellem de hårde træningspas. Du må naturligvis gerne være udmattet efter en træning, men du skal nå at blive nogenlunde frisk igen til næste træning. Det er desuden vigtigt, at du ikke træner i et pace, der er for hurtigt, så du risikerer at blive skadet og ikke få det optimale udbytte af træningen.

Hvis du har løbet en eller to halvmaraton allerede, kan du sagtens tage udgangspunkt i, hvordan dette program er opbygget. Tilpas blot programmet ved fx at øge farten, lægge et ekstra tempotræningspas eller flere intervaller ind.

Rigtig god fornøjelse med din træning!

<b>Uge</b>	<b>Træning 1</b>	<b>Træning 2</b> <b>Obs!</b> Start og slut altid IT-pas med 2 km opvarmning og 1-2 km nedvarmning	<b>Træning 3</b>
Uge <b>1</b>	5 km RT	5 km TT, progressivt	5 km RT
Uge <b>2</b>	5 km RT	4 x 1 km IT (2 min joggepause)	5 km RT
Uge <b>3</b>	6 km RT	2 x 2 km IT (2 min joggepause)	6 km RT
Uge <b>4</b>	6 km RT	6- 5-4-3-2 min IT fartleg (1-2 min joggepause)	6 km RT
Uge <b>5</b>	5 km RT	5 x 1 km IT (2 min joggepause)	10 km, inkl. 5 km HMT
Uge <b>6</b>	5 km RT	2 x 2 km IT (2 min joggepause)	12 km, inkl. 6 km HMT
Uge <b>7</b>	8 km RT	6- 5-4-3-2 min IT fartleg (1-2 min joggepause)	13 km, inkl. 6 km HMT
Uge <b>8</b>	8 km RT, 2 km TT	4 x 1 km IT (2 min joggepause)	15 km RT
Uge <b>9</b>	3 km RT, 3 km TT	2 x 2 km IT (2 min joggepause)	8 km RT
Uge <b>10</b>	5 km RT, inkl. 5 x 1 min. TT	3 km RT, 2 km TT	<b>CPH Half '23</b> søndag 17. september