

# 12 ugers træningsprogram for begyndere

Næsten alle kan gennemføre et halvmaraton. Dog er det ikke alle, der kan løbe et halvmaraton og stadig også have det godt bagefter.

Programmet for begyndere henvender sig til dig, der godt kan løbe en lille tur, men det er ikke noget, du gør regelmæssigt. Derfor skal du være meget varsom, når du starter op på regelmæssig træning.

Sørg for at lytte til din krop og de signaler, den giver dig. Bliver du øm af regelmæssig træning, så tag en fridag og løb lidt kortere, næste gang du begiver dig ud af døren. Du kan også veksle mellem løb og gang, således at du langsomt vænner dig til det at løbe regelmæssigt.

Der er lagt op til, at man langsomt øger kilometerne på den lange tur for til sidst at være oppe på 15 kilometer i træk. Kan du løbe 15 kilometer til træning alene, så kan du også med et nummer på maven og suset fra tilskuerne.

## Gode råd

- Løb så vidt muligt i normale løbesko, gem eventuelle carbon-sko til konkurrencen (hvis du har carbon-sko, skal de selvfølgelig testes af et par gange inden på nogle løbeture. Men undgå så vidt muligt, at det er din daglige løbesko).

- Programmer for let øvede og begyndere er sat på tre løbedage, mens programmet for øvede er sat med fire dage. Man kan altid bytte rundt på dagene, dog skal man ikke have to hårde dage i træk. Og man skal også sikre, at man restituerer nok. Husk derfor en fridag mellem løbeturene.

- Pace? Vær realistisk med dit mål for halvmaratonet. Har du aldrig løbet før, så prøv at teste dig selv af. Hvis du har et GPS-ur, så se hvor lang tid det tager at løbe 3 kilometer i et "forhøjet" tempo. Du må gerne være lidt forpustet.

## Lidt om beregninger

- Intervallerne er lagt ind, for at du kan vænne dig til dit halvmaratontempo.

- Hvis du skulle få lyst til at prøve et hurtigere tempo for at se, om du måske kan løbe hurtigere, så prøv at dele det op i mindre bidder, end der er skrevet i programmet, og løb omkring 3-5 sekunder hurtigere per kilometer.

- Der findes mange forskellige gadgets og ting, man kan købe sig fattig i, men løb er i virkeligheden en meget simpel og udstyrsfattig sport. Dog kan vi godt anbefale et GPS-ur til at holde styr på distance og til dels tempo. Men tænk på, at man kan godt lære kroppen selv at holde et givent tempo.

## Sådan læser du programmet

Alle træningsdage i programmet for begyndere er løb i 'roligt tempo'. Her løber du i et tempo, hvor du kan kontrollere dit åndedræt og holde en stabil puls i et tempo, som du kan holde hele vejen i træningen.

Hvis du har lyst til at tilføje intervaller under nogle af dine løb for at booste dit halvmaratonpace (tid pr. kilometer), kan du få inspiration i programmet for let øvede. Du kan hente information i beskrivelsen i programmet for let øvede. Start alle dine løbeture i et roligt tempo for at varme kroppen op og hold 90 sekunders pause mellem intervaller. Slut alle løbeture af med 1 eller 2 kilometer i et roligt tempo.

**God træning med god tålmodighed – Vi tror på dig.**

# Begyndere

## UGE 1

Mandag:  
 Tirsdag: 4 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 4 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 7 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 4

Mandag:  
 Tirsdag: 6 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 10 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 7

Mandag:  
 Tirsdag: 7 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 11 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 10

Mandag:  
 Tirsdag: 10 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 14 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 2

Mandag:  
 Tirsdag: 5 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 8 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 5

Mandag:  
 Tirsdag: 6 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 10 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 8

Mandag:  
 Tirsdag: 8 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 13 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 11

Mandag:  
 Tirsdag: 10 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 15 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 3

Mandag:  
 Tirsdag: 5 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 8 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 6

Mandag:  
 Tirsdag: 7 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 11 km. roligt  
 Søndag:

## UGE 9

Mandag:  
 Tirsdag: 8 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag: 13 km. roligt  
 Søndag:

## RACEWEEK

Mandag:  
 Tirsdag: 5 km. roligt  
 Onsdag:  
 Torsdag: 5 km. roligt  
 Fredag:  
 Lørdag:  
 Søndag: CPH Half