



Der er halvmaraton om 12 uger – og du skal løbe! For har du bare en nogenlunde grundform i dag, **så guider vi dig sikkert igennem med vores succesfulde træningsprogram.** Og du afgør selv, hvor meget du vil træne om ugen.

Ordet snyder lidt, for der er absolut intet halvt over de 21,1 km, der udgør et halvmaraton. Det er tværtimod en af tidens absolutte kongedistancer. I USA er løbet lige nu det mest populære, og i Danmark følger halvmaratonløbet lige i halen på 10 km som den mest populære distance ifølge en ny rapport fra Dansk Atletik Forbund.

Et halvmaraton er både udfordrende og respektindgydende, men samtidig ikke vilde-

HALVMARATON OM 12 UGER

SUCCESS-PROGRAM:

Vælg selv:
2, 3 eller 4
træningsdage
om ugen

re, end at alle, der er i nogenlunde løbeform, kan træne sig op til at stå fit og velforberejet i startområdet og gennemføre med stil. Det gælder både den ambitiøse løber, som jagter en supertid, og debutanten, der er ligeglad med tiden, men til gengæld gerne vil løbe hele vejen fra start til slut.


Med vores løbeprogram har du 12 effektive uger til rådighed. Det er nok til, at du kan bygge dig op både fysisk og mentalt og få en god oplevelse ud af løbet. Inden du går i gang, skal du blot gøre dig det klart, hvor meget du vil investere i projektet. Kan du nøjes med at komme joggende i mål, er det tilstrækkeligt at løbetræne to gange om ugen. Er der mere luft i kalenderen, og er ambitionerne større, kan formen få et ekstra nøk opad ved at proppe 1-2 ekstra træningspas ind. Klip programmet ud, og hæng det op. Så ses vi om 12 uger! □

VÆLG DIT PROGRAM

Klip ud, og hæng op

HVIS DU VIL TRÆNE 2 GANGE OM UGEN

Programmet her er til dig, der gerne vil gennemføre, men ikke har store ambitioner om sluttiden. Vær gerne aktiv mellem træningsdagene ved fx at cykle på arbejde, svømme eller køre mountainbike – men pres ikke dig selv for hårdt imellem løbeturene.

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6
DAG 1	Intervaltræning. INTERVALLERNE Løb 4 x 2 minutter i hårdt tempo med 1 minuts pause efter hvert interval.	Intervaltræning.	Intervaltræning. INTERVALLERNE Løb 3 x 2 minutter i hårdt tempo med 1 minuts pause efter hvert interval. Fortsæt med 4 x 1 minut i hårdt tempo med 30 sekunders pause imellem.	Intervaltræning.	Intervaltræning: 4 returløb. INTERVALLERNE Løb 4 returløb med 2 min. pause efter hver tur. 1. tur) Løb 3 min. ud i moderat til høj fart, hold pause, og løb 2 min. og 45 sek. retur. 2. tur) 2½ min. ud og 2 min. og 15 sek. retur. 3. tur) 2 min. ud og 1 min. og 50 sek. retur. 4. tur) 1 min. ud og 50 sek. retur.	Intervaltræning: 4 returløb.
DAG 2	Løb 2 x 3 km i mellemhårdt tempo. MELLEMHÅRDT TEMPO: Skal være så hårdt, at vejtrækningen er anstrengt, men kontrolleret. Gå/hvil 3 minutter efter hver hurtig tur.	Løb 2 x 3,5 km i mellemhårdt tempo.	Løb 3 x 2,5 km i mellemhårdt tempo.	Løb 7,5 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Snup små gåpauser efter behov.	Løb 3 x 3,5 km i mellemhårdt tempo. SE UGE 1-3	Løb 10 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Snup små gåpauser efter behov.
	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10	UGE 11	UGE 12
DAG 1	5 x bakkeintervaller. INTERVALLER OP AD BAKKE Find en god, lang, ikke alt for stejl bakke. Løb opad med fuld kraft i 1½ minut. Jog langsomt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller. INTERVALLER OP AD BAKKE Løb opad i 2 minutter. Løb med fuld kraft op, og jog langsomt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.	4 x bakkeintervaller.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller. INTERVALLER OP AD BAKKE Samme som i uge 7-8.
DAG 2	Løb 3 x 4 km i mellemhårdt tempo. SE UGE 1-3	Løb 3 x 5 km i mellemhårdt tempo.	Løb 12 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Snup små gåpauser efter behov.	Løb 15 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Snup små gåpauser efter behov.	Løb 4 x 4 km i mellemhårdt tempo. SE UGE 1-3	 Halvmaraton

VARM OP INDEN TEMPO

Det er vigtigt, at alle intensive **træningspas indledes med grundig opvarmning**, så led og sener bliver klar til den belastning, der venter.

- Gå raskt til, eller jog roligt i 5 minutter.
- Lav 3 x 20 knæløftninger med hvert ben. Jog 15-20 meter mellem hver del.
- Lav 3 x 20 hælspark. Jog 15-20 meter mellem hver del.
- Lav 3 stigningsløb, hvor du gradvist øger farten over 50 meter indtil lige under spurttempo og holder spurtten 25 meter. Jog tilbage til start, og gentag.

GIV KROPPEN FRI

Det er ikke ham, der hver dag overgår sig selv, som kommer i bedst form. Tværtimod. Oven på et godt løbepas har din krop brug for en pause, hvor den fordøjer og vokser til en ny og stærkere udgave. Princippet med at presse på, hvile, blive stærkere og til sidst presse på igen kaldes 'superkompensation' og er helt afgørende for din form. Hold derfor mindst én hviledag mellem to krævende træningspas.




ALT HVAD DU BEHØVER AT VIDE

Der er mange spørgsmål forud for et halvmaratonløb. Få svar på alt fra væskeindtag under løbet til, hvilket tøj du skal have på.
aktivtraening.dk/16-svar

HVIS DU VIL TRÆNE 3 GANGE OM UGEN

Programmet her giver dig den fornødne udholdenhed og styrke til at kunne gennemføre i fin stil. I de første uger er der indlagt alternativ træning for at styrke din krop og skåne benene. Husk altid at holde en hviledag mellem dine træninger.

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6
DAG 1	Intervaltræning: Løb 1, 2, 3, 2, 1 minut.	Intervaltræning: Løb 1, 2, 3, 2, 1 minut.	Intervaltræning: Løb 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 minut.	Intervaltræning: 4 returløb.	Intervaltræning: 4 returløb.	Intervaltræning: 5 returløb.
	INTERVALLERNE Løb intervallerne i hårdt tempo med 1 minuts pause efter hvert interval.		INTERVALLERNE Løb returløb med 1 min. pause efter hvert. Løb 2½ min. ud med moderat til høj fart. Hold pause, og løb retur på 2 min. og 15 sek.			
DAG 2	Løb 2 x 3 km i mellemhårdt tempo.	Løb 2 x 3,5 km i mellemhårdt tempo.	Løb 3 x 3 km i mellemhårdt tempo.	Løb 7,5 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Snup små gåpauser efter behov.	Løb 3 x 3,5 km i mellemhårdt tempo.	Løb 3 x 4 km i mellemhårdt tempo.
	MELLEMHÅRDT TEMPO: Skal være så hårdt, at vejtrækningen er anstrengt, men kontrolleret. Gå/hvil 3 minutter efter hver hurtig tur.			SE UGE 1-3		
DAG 3	Vælg fra værktøjskasse 2	Vælg fra værktøjskasse 2	Vælg fra værktøjskasse 2	Vælg fra værktøjskasse 1	Løb 8 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Begræns gåpauser til et minimum.	Løb 10 km i ét stræk. Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Begræns gåpauser til et minimum.
			LAV INTENSITET Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Snup små gåpauser efter behov.			
			Begræns gåpauser til et minimum.			
	 Halvmaraton					
	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10	UGE 11	UGE 12
DAG 1	Intervaltræning: 5 returløb. Løb returløb med 1 min. pause efter hvert interval. Løb 2½ min. ud med moderat til høj fart. Hold 1 min. pause, og løb retur på 2 min. og 15 sek.	4 x bakkeintervaller. INTERVALLER OP AD BAKKE: Find en god, lang, ikke alt for stejl bakke. Løb op ad i 2 minutter med fuld kraft. Jog langsomt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.				
			Slut af med 4 x 1 min. op ad bakken med ½ minuts pause.	Slut af med 4 x 1 min. op ad bakken med ½ minuts pause.	Slut af med 2 x 1 min. op ad bakken med ½ minuts pause.	
DAG 2	Løb 3 x 4 km i mellemhårdt tempo.	Løb 4 x 3 km i mellemhårdt tempo.	Løb 4 x 3 km i mellemhårdt tempo.	Løb 3 x 5 km i mellemhårdt tempo.	Løb 4 x 4 km i mellemhårdt tempo.	Løb 2 x 4 km i mellemhårdt tempo.
	SE UGE 1-3					
DAG 3	Løb 13 km i ét stræk.	Løb 10 km i ét stræk.	Løb 12 km i ét stræk.	Løb 16 km i ét stræk.	Løb 14 km i ét stræk.	

VÆLG SELV ÉT TRÆNINGSVÆRKTØJ

VÆRKTØJSKASSE 1:

- 1 lektion crossfit med fokus på funktionel styrketræning.
- Cirkeltræning bestående af 45 sek. armbøjninger, squats, mavebøjninger, englehop og diagonaløft. 15

- sek. pause imellem. Kør cirklen 3 gange med 1 min. pause ml. hver tur.
- Styrketræning i center: træk til bryst, squats, bænkpres, mavebøjninger, diagonaløft. Lav 3 sæt af hver øvelse med 1 minuts pause imellem.

VÆRKTØJSKASSE 2:

- 50-60 minutters spinning med korte intervaller.
- 8 x 500 m romaskine med høj intensitet i intervallerne.
- 1 times mountainbike på kuperet rute.









BLIV KLAR TIL LØBET

Dagen før løbet er det de små ting, der gør forskellen på succes og fiasko. Se, hvordan du lader perfekt op til halvmaratonløbet, på aktivtraening.dk/klar-til-loeb

HVIS DU VIL TRÆNE 4 GANGE OM UGEN

Programmet her er ambitiøst, men overkommeligt – også for den relativt nye løber. Du laver en gang alternativ træning en gang om ugen. Det er for at styrke kroppen, skåne benene og samtidig give kondition og udholdenhed et løft. Husk ikke at løbe to dage i træk.

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6
DAG 1	2 x 5 stk. 10-20-30-intervaller.	2 x 5 stk. 10-20-30-intervaller.	2 x 5 stk. 10-20-30-intervaller.	2 x 6 stk. 10-20-30-intervaller.	Intervaltræning: 4 returløb.	Intervaltræning: 4 returløb.
	10-20-30-INTERVALLERNE: Jog i 30 sek., løb hårdt i 20 sek., og sprint i 10 sek. Gentag cyklus-sen 5 gange. Jog herefter 2 minutter, inden du gentager det hele 5 gange.				INTERVALLERNE Løb returløb med 1 min. pause mellem hvert interval. Løb 3 min. ud med moderat til høj fart. Hold 1 min. pause, og løb retur på 2 min. og 45 sek.	
DAG 2	Løb 2 x 3 km i mellemhård tempo.	Løb 2 x 3,5 km i mellemhård tempo.	Løb 2 x 3,5 km i mellemhård tempo.	Løb 3 x 3 km i mellemhård tempo.	Løb 3 x 3,5 km i mellemhård tempo.	Løb 4 x 3 km i mellemhård tempo.
	MELLEMHÅRDT TEMPO: Skal være så hårdt, at vejtrækningen er anstrengt, men kontrolleret. Gå/hvil 3 minutter efter hver hurtig tur.					
DAG 3	Løb 6 km i ét stræk.	Løb 7 km i ét stræk.	5 x bakkeintervaller.	5 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.
	LAV INTENSITET Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Begræns gåpauser til et minimum.		INTERVALLER OP AD BAKKE Find en god, lang, ikke alt for stejl bakke. Løb opad i 1½ minut med fuld kraft. Jog langsomt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.		INTERVALLER OP AD BAKKE Find en god, lang, ikke alt for stejl bakke. Løb opad i 2 minutter med fuld kraft. Jog langsomt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.	
DAG 4	Vælg fra værktøjskasse 1 	Vælg fra værktøjskasse 1 	Løb 6 km i ét stræk.	Løb 8 km i ét stræk.	Løb 5 km i ét stræk.	Løb 10 km i ét stræk.
	LAV INTENSITET Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Begræns gåpauser til et minimum.					
	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10	UGE 11	UGE 12
DAG 1	Intervaltræning: 5 returløb.	Intervaltræning: 5 returløb.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	2 x bakkeintervaller.
	INTERVALLERNE Returløb med 1 min. pause ml. hvert interval. 1. tur) 3 min. ud i moderat til høj fart, hold pause, løb retur på 2 min. og 45 sek. 2. tur) 2½ min. ud og 2 min. og 15 sek. retur. 3. tur) 2 min. ud og 1 min. og 50 sek. retur. 4. tur) 1 min. og 30 sek. ud og 1 min. og 20 sek. retur. 5. tur) 1 min. ud og 50 sek. retur.		INTERVALLER OP AD BAKKE Find en god, lang, ikke alt for stejl bakke. Løb opad i 2 minutter med fuld kraft. Jog langsomt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.			Slut af med 2 x 1 minut op ad bakken med ½ minuts pause.
DAG 2	Løb 4 x 3 km i mellemhård tempo.	Løb 4 x 3 km i mellemhård tempo.	Løb 4 x 4 km i mellemhård tempo.	Løb 4 x 4 km i mellemhård tempo.	Løb 4 x 4 km i mellemhård tempo.	Løb 2 x 4 km i mellemhård tempo.
	HØJ INTENSITET Intensiteten skal være så høj, at vejtrækningen er anstrengt, men kontrolleret. Gå/hvil 2 minutter efter hvert interval.					
DAG 3	4 x bakkeintervaller.	4 x bakkeintervaller.	Vælg fra værktøjskasse 1 	Vælg fra værktøjskasse 1 	Løb 16 km i ét stræk.	 Halvmaraton
	INTERVALLER OP AD BAKKE Toppen skal helst kunne nås på 2 minutter. Ellers stop efter 2 minutter. Løb med fuld kraft op og stille og roligt retur. Hold ½ minuts pause ved foden, og gentag.		Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Begræns gåpauser til et minimum.			
DAG 4	Vælg fra værktøjskasse 1 	Løb 13 km i ét stræk.	Løb 12 km i ét stræk.	Løb 14 km i ét stræk.		
		LAV INTENSITET Hold tempoet nede, så du har en dyb og kontrolleret vejtrækning. Begræns gåpauser til et minimum.				



HVOR HURTIGT KAN DU LØBE HALVMARATON?
 Det kan du få svar på, hvis du ved, hvor hurtigt du fx kan løbe 5 km, og benytter vores enkle beregner. Brug svaret til at finde det tempo, du skal lægge ud i.
aktivtraening.dk/halvmaraton-tid