

Træn op til dit første halvmaraton på 12 uger.  
Med 3x træning per uge vil du kunne nå dit mål.

### Træning 1 (udholdenhedsløb)

Det er det rolige og korte udholdenhedsløb. Det danner udgangspunktet for din forberedelse op til halvmaraton-distancen. Hvis du træner efter puls, så gå efter zone 1. I dette tempo skal du stadig kunne føre en kort samtale.

### Træning 2 (interval)

Dette er intervaltræning, hvor du forbedrer din grundhastighed. Denne træning er vigtig, for fra omkring 16 km inde i halvmaratonløbet vil din puls også stige betydeligt. Hvis du træner efter puls, skal du gå efter zone 4. I dette tempo kan du ikke føre en samtale og bliver en smule forpustet.

### Træning 3 (langt udholdenhedsløb)

Dette er et valgfrit træningspas, hvor du udfører korte intervaller. Disse accelerationer kan være lidt hurtigere end blokkene i træning 1 og 2. Formålet med de korte intervaller er at blive en bedre teknisk løber ved at øge skridtfrekvensen og skridtlængden

#### TRÆNING

**1**
**2**
**3**

<b>Uge 1</b>	30 min Z1 Løb i roligt tempo	30 min Interval Z4 4x4 min (p=1)	40 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 2</b>	35 min Z1 Løb i roligt tempo	35 min Interval Z4 4x5 min (p=1)	50 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 3</b>	40 min Z1 Løb i roligt tempo	40 min Interval Z4 4x6 min (p=1)	60 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 4</b>	30 min Z1 Løb i roligt tempo	30 min Interval Z4 3x2 min (p=1)	45 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 5</b>	35 min Z1 Løb i roligt tempo	40 min Interval Z4 6x5 min (p=1)	70 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 6</b>	40 min Z1 Løb i roligt tempo	45 min Interval Z4 6x6 min (p=1)	80 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 7</b>	45 min Z1 Løb i roligt tempo	50 min Interval Z4 6x7 min (p=1)	90 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 8</b>	30 min Z1 Løb i roligt tempo	30 min Interval Z4 5x2 min (p=1)	75 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 9</b>	35 min Z1 Løb i roligt tempo	35 min Interval Z4 5x4 min (p=1)	85 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 10</b>	40 min Z1 Løb i roligt tempo	40 min Interval Z4 6x4 min (p=1)	100 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 11</b>	45 min Z1 Løb i roligt tempo	45 min Interval Z4 7x4 min (p=1)	75 min Z1-2 Løb i roligt tempo
<b>Uge 12</b>	30 min Z1 Løb i roligt tempo	30 min Z1-2 med 2x5 min in HM Tempo	<b>Halvmaraton</b>

#### BS: Forkortelser

P = 1 min betyder 1 minuts pause (dette kan være hvor du går eller jogger i roligt tempo)

HM = Halvmaratontempo

Z1 = Zone 1 (løb i roligt tempo – hvor du samtidig kan tale)

Z1-2 = Zone 1 og/eller Zone 2 (roligt tempo, lidt hurtigere – stadig i stand til at tale i hele sætninger, vejtrækningen er lidt hurtigere)

Z4 = Zone 4 (intervalløbstempo – her kan man kun tale med få, korte ord, da det er svært på grund af den kraftige vejtrækning)

## Klar til næste udfordring?

[21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/](https://21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/)



## Om træningsplanen

Hvert træningspas starter med en kort opvarmning på ca. 5-10 minutter. Så hvis der er 40 minutters løb på skemaet, inkluderer det 5-10 minutters frit løb og opvarmning. Det bedste, du kan gøre efter en træning, er at løbe i 5 minutter med nogle strækøvelser ind i mellem, hvis du føler for det. Det vil sænke din puls og samtidig kan du arbejde på din mobilitet.

## Om pulszoner

Når du løber med udgangspunkt i din puls, foregår det ved hjælp af pulszoner. Når du har været gennem en konditionstest, kan du nemt udregne zonerne. Det gør man ud fra den maksimale puls ved hjælp af procentsatserne i tabellen nedenfor. Lad os som et nemt eksempel tage en løber med en maksimumpuls på 180. Så får du følgende pulszoner.

Zone	Vejrtrækning	Formål	Procent af maks puls	Eksempel på atlet (med maxHF180)
1	Kan sagtens tale	Opvarmning og restitutions- eller udholdenhedstræning	50-60%	90-108
2	Lidt hurtigere vejrtrækning	Forbedring af grundkondition	61-70%	109-126
3	Hurtig vejrtrækning	Opbygning af kondition	71-80%	127-144
4	Hiven efter vejret	Forbedring af anaerob tærskel	81-90%	145-162
5	Kraftig hiven efter vejret	Forbedring af maksimal hastighed	91-100%	163-180

### Pulszone 1

Træning ved denne lave intensitet er velegnet til opvarmning og cool down.

Træn i denne zone, når du skal restituere efter hård træning som f.eks. intervaltræning.

### Pulszone 2

Lav intensitet til opbygning af grundlæggende udholdenhed. Energien produceres aerobt (med ilt) og er primært baseret på fedtforbrænding. Nybegyndere kan gøre de største fremskridt i denne zone. Vores råd er at træne i denne zone 2-3 gange om ugen.

### Pulszone 3

Medium intensitet til at opbygge den grundlæggende udholdenhed og forbedring af den generelle præstation. Træning i denne zone er også kendt som tempoløb. Træning i denne zone gør dig bedre i stand til at klare træningen i zone 4.

### Pulszone 4

Høj intensitet ved den anaerobe tærskel, hvor din krop langsomt begynder at syre til. Energiproduktionen er næsten udelukkende baseret på kulhydratforbrænding. Træn primært i denne zone, hvis dit mål er at øge dit tempo. Denne pulszone er ideel til intervaltræning.

### Pulszone 5

Træning over den anaerobe tærskel, hvor du hovedsageligt forbedrer styrke og udholdenhed ved høj hastighed. Lav især korte intervaller i denne træningszone, f.eks. 10-30 sekunders intervaller. Din puls vil ikke stige så hurtigt, men du vil helt sikkert løbe i den mest intense zone.