

Løb med DGI Niveau 6 Del 1 (Mål = forbedre sin ½ maraton tid)

(vant til at løbe omkring 40 km om ugen)

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	12			15		12		39	
2	12			15		12		39	
3	12			16		12		40	
4	12			16		12		40	
5	12			17		13		42	
6	12			18		12		42	
7	12			19		13		44	
8	12		5	17		9		43	
9	12		5	16		12		45	
10	13		5	10		10		38	
11	8		5	6		6		25	
12	7			5	Konkurrence dag			12	
13	Gå / cykle			5		5		10	let træning
14	5			5		7		17	let træning

Løb med DGI Niveau 6 Del 2 (Mål = gennemføre et maraton)

(vant til at løbe 40 - 45 km om ugen)

13	13		13			15		41	
14	14		13			17		44	
15	14		13			19		46	
16	14		13			20		47	
17	14		14			22		50	
18	14		14			24		52	
19	14		14			26		54	
20	14		14			28		56	
21	14		10		5	22		51	
22	14		8		5	10		37	
23	10		8		5	6		29	
24	7		5		Konkurrence dag			12	
25	Gå / cykle		gå / cykle			gå / cykle		0	let træning
26	5		5			5		15	let træning

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for km

Fartlege og tempotræning * på maksimalt halvdelen af turen. Starter altid med 10 min opvarmings løb og afslutter med 10 min afjogning

* Hæve puls med 25 - 30 slag - Øge farten mærkbart i et minut - Løbe mærkbart hurtigere op af bakken og 10 m efter bakken -

Definer tre til fem start og slut steder på din tur, som du skal løbe væsentligt hurtigere. Ca. 200 til 400 m

Stigningsløb hvor du starter i normalt tempo og for hver 20 sek (50 - 75 m øges farten) i alt fem gange og ned i tempo i 2 min.

Løbe fem min. med alm hasighed, øg tempoet i 5 min. (puls op med ca. 10 slag) Gentag 3 gange

Løbe 10-20-30 (3 sæt) og øge til 4 sæt

Løbes 10 sek under det forventede konkurrence tempo pr. km

