

Forudsætning

Det forudsættes at løberen er i stand til at løbe 10 km. eller 60 minutter.

Uge	Dag 1 - Interval	Dag 2 - Tempo	Dag 3 – Lange løb
1	15 min. opvarmnings løb. 3 x 45/45 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 20 min. tempoløb.	8 km. løb.
2	15 min. opvarmnings løb. 15 x 30/30 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 25 min. tempoløb.	9 km. løb.
3	15 min. opvarmnings løb. 4 x 2/2 min. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 30 min. tempoløb.	10 km. løb.
4	15 min. opvarmnings løb. 10 x 30/30 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 20 min. tempoløb.	8 km. løb.
5	15 min. opvarmnings løb. 4 x 45/45 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 25 min. tempoløb.	11 km. løb.
6	15 min. opvarmnings løb. 10 x 60/60 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 30 min. tempoløb.	13 km. løb.
7	15 min. opvarmnings løb. 4 x 3/3 min. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 25 min. tempoløb.	15 km. løb.
8	15 min. opvarmnings løb. 6 x 1/1 min. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 20 min. tempoløb.	11 km. løb.
9	15 min. opvarmnings løb. 4 x 45/45 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 30 min. tempoløb.	14 km. løb.
10	15 min. opvarmnings løb. 8 x 60/60 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 25 min. tempoløb.	14 km. løb.
11	15 min. opvarmnings løb. 4 x 3/3 min. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 20 min. tempoløb.	12 km. løb.
12	15 min. opvarmnings løb. 4 x 60/60 sek. interval. 15 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmnings løb. 20 min. tempoløb.	8 km. løb.

Blå uger = grundtræning. Grønne uger = konkurrence. Rød uge = forberedelse. Gul = "lette uger".

½Marathon