

Her er to 14-ugers træningsprogrammer, der forbereder løbere til hhv. Berlin Halvmarathon (forår) og Copenhagen Half Marathon (efterår). Begge programmer er designet til at hjælpe løbere, der allerede kan løbe mindst 10 km, med at opbygge form og udholdenhed. Programmet inkluderer intervaltræning, fartlek, lange ture, testløb samt styrketræning og udstrækning.

Træningsstruktur

- 3 løbedage:
 - Mandag: Tempo-/progressionsløb
 - Torsdag: Intervaller eller fartlek
 - Lørdag: Lang tur
- Styrketræning: 2 dage (Tirsdag og fredag, valgfrit)
- Udstrækning & mobilitet: Efter hver træning
- Testløb: Hver 4. uge

Program 1: Berlin Halvmarathon (April)

(Træningen starter i januar og slutter i ugen op til løbet i april)

Uge 1-2: Intro & tilvænning

Fokus: At skabe en rutine, vænne kroppen til træning og undgå skader.

- Mandag: 6 km progressivt (start langsomt, øg farten)
- Torsdag: 6-8 km roligt løb + lette stigningsløb (4x100m)
- Lørdag: 8-10 km lang tur i roligt tempo

Uge 3-6: Opbygning af udholdenhed

- Mandag: 8-10 km tempoløb (ca. 80% af max)
- Torsdag: 8-10 km med fartlek (fx 5 x 2 min hurtigt/2 min roligt)
- Lørdag: 12-16 km lang tur i roligt tempo

Testløb i uge 4: 5-7 km all-out

Uge 7-10: Skærping af form

- Mandag: 10-12 km progressivt løb
- Torsdag: Intervaller (fx 6x800m i halvmarathon-tempo)
- Lørdag: 14-18 km lang tur

Testløb i uge 8: 10 km løb i konkurrencefart

Uge 11-12: Taktisk træning & peak

- Mandag: 10 km tempoløb
- Torsdag: 6x1000m intervaller i race pace
- Lørdag: 18-20 km lang tur

Uge 13-14: Nedtrapning & race-week

- Mandag: 5 km let
- Torsdag: 6 km let + 4 x 100m stigning
- Lørdag: 20-30 min shake-out run

Berlin Halvmarathon løbes søndag i uge 14

Program 2: Copenhagen Half Marathon (September)

(Træningen starter i juni og slutter i ugen op til løbet i september)

Strukturen er den samme, men med små justeringer ift. vejr og progression.

Uge 1-2: Intro & tilvænning

- Mandag: 6 km progressivt
- Torsdag: 6 km roligt + 4 x 100m strides
- Lørdag: 8-10 km lang tur

Uge 3-6: Opbygning af udholdenhed

- Mandag: 8-10 km tempoløb
- Torsdag: Fartlek (fx 5x2 min hurtigt/2 min roligt)
- Lørdag: 12-16 km lang tur

Testløb i uge 4: 5-7 km max effort

Uge 7-10: Skærpnings af form

- Mandag: 10-12 km progressivt
- Torsdag: Intervaller (fx 6x800m i race pace)
- Lørdag: 14-18 km lang tur

Testløb i uge 8: 10 km race

Uge 11-12: Peak-form

- Mandag: 10 km tempoløb
- Torsdag: 6x1000m race pace
- Lørdag: 18-20 km lang tur

Uge 13-14: Nedtrapning & race-week

- Mandag: 6 km let + strides
- Torsdag: 5 km let
- Lørdag: 20 min shake-out run

Copenhagen Half Marathon løbes søndag i uge 14

Styrketræning (Valgfrit, anbefales 2 dage om ugen)

- Squats

- Lunges
- Dødløft
- Plank & core
- Balanceøvelser

Udstrækning & mobilitet

Efter hver træning:

- Hoftebøjere
- Lægge
- Haser
- Quadriceps
- Rygrotation

Formål med programmerne

- Velegnet for løbere, der allerede kan løbe 5 km
- Opbygning af styrke, fart og udholdenhed
- Fællestræning kan bruges som rekruttering til løbeklubben
- Skalerbart for både letøvede og