

VM Halvmaraton program 1

Et program til begynderen eller den let trænedede førstegangsløber, der i udgangspunktet kan løbe ca. 20 min. eventuelt med gå-pauser undervejs. Programmet er til dig, der til en start "kun" vil træne to gange om ugen, dvs. følge fællestræningerne. Fra omkring årsskiftet bør du dog af og til løbe tre pas, hvoraf ét bliver på egen hånd, for at være ordentligt forberedt til VM Halvmaraton.

På grund af de forholdvis få træningspas kan du med fordel supplere træningsprogrammet med ½-1 times alternativ træning i uger med to løbepas.

Dette program er vejledende. Se gerne "Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne" og/eller tag en snak med din klubtræner, hvis du har spørgsmål, er i tvivl om hvordan programmet eventuelt tilpasses lige netop til dig, eller oplever problemer i form af fx en begyndende skade.

| Uge | Mandag | Fællestræning 1 | Onsdag | Fællestræning 2 | Træningspas på egen hånd |
|--------|------------|--|------------|---|--------------------------|
| Uge 40 | 30-09-2013 | Core-stability 01 + 3 km Alt-i-én-træning | 02-10-2013 | 6-12 x 200 m | - |
| Uge 41 | 07-10-2013 | 5km Alt-i-én-træning | 09-10-2013 | 4-6 x 400 m | - |
| Uge 42 | 14-10-2013 | Core-stab 02 + 3 km incl. Bakkeløb | 16-10-2013 | 8-14 x 200 m | - |
| Uge 43 | 21-10-2013 | Gæstetræner Thomas Nolan Foredrag af Dansk Atletik Forbund kl. 19:00 | 23-10-2013 | 4-6 x 400 m | - |
| Uge 44 | 28-10-2013 | Core-stab 03 + 5 km Alt-i-én-træning | 30-10-2013 | 8-14 x 200 m med øvelse i pausen | - |
| Uge 45 | 04-11-2013 | 5 km test 1 | 06-11-2013 | 10 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | - |
| Uge 46 | 11-11-2013 | Løb med summerede styrkeøvelser | 13-11-2013 | 5-7 x 400 m | - |
| Uge 47 | 18-11-2013 | Core-stab 04 + 6 km alt-i-én-træning | 20-11-2013 | 6 x 400 m som progressive løb | - |
| Uge 48 | 25-11-2013 | Core-stab 05 + 6 km progressiv løb | 27-11-2013 | 10-16 x 200 m | - |
| Uge 49 | 02-12-2013 | 4 km + cirkeltræning | 04-12-2013 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | - |
| Uge 50 | 09-12-2013 | Core-stab 06 + Pyramide-fartleg | 11-12-2013 | 200 m - 400 m - 600 m - (800 m) - 600 m - 400 m - 200 m | - |
| Uge 51 | 16-12-2013 | 5 km test 2 | 18-12-2013 | JulePostløb | - |
| Uge 52 | 23-12-2013 | Core-stab 07 + løb med summerede styrkeøvelser | 25-12-2013 | FRI | 20 min. ALM |
| Uge 1 | 30-12-2013 | 10 km alm. tur | 01-01-2014 | FRI | - |
| Uge 2 | 06-01-2014 | Core-stab 08 + 2 * 5km løb med tempoøgning | 08-01-2014 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 20 min. ALM |
| Uge 3 | 13-01-2014 | Core-stab 09 + 9 km løb | 15-01-2014 | 10-16 x 200 m | - |
| Uge 4 | 20-01-2014 | 12 km med væskeindtag | 22-01-2014 | 20 minutters 800 m 6-dagesløb | 20 min. ALM |
| Uge 5 | 27-01-2014 | 5 km test 3 | 29-01-2014 | 12 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 20-30 min. ALM |
| Uge 6 | 03-02-2014 | Core-stab 10 + 9 km løb | 05-02-2014 | 4-6 x 800 m | - |
| Uge 7 | 10-02-2014 | 5 km Alt-i-én-træning | 12-02-2014 | 6-8 x 400 m | 25-30 min. ALM |
| Uge 8 | 17-02-2014 | Core-stab 11 + 3 * 5 km Halvmaratontempo | 19-02-2014 | 30 minutters 800 m 6-dagesløb | 20 min. ALM |
| Uge 9 | 24-02-2014 | Hemmelig fartleg - surprise Foredrag DAF kl. 19:00 | 26-02-2014 | 14-20 x 200 m | - |
| Uge 10 | 03-03-2014 | 15 km med væske- og energiindtag | 05-03-2014 | 5-7 x 800 m | 25-30 min. ALM |
| Uge 11 | 10-03-2014 | 5 km test 4 | 12-03-2014 | 12x 200 m | 30 min. ALM |
| Uge 12 | 17-03-2014 | Løbetur med løbetekniske øvelser | 19-03-2014 | 4-5 x 800 m | - |
| Uge 13 | 24-03-2014 | Core-stab 13 + 2/3 * 2 km tempotur | 26-03-2014 | 4-5 x 800 m | VM Halvmaraton |

Notationer til træningspas på egen hånd.

"ALM" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

Baseret på dit niveau kan du ved hjælp af **DAFs VM Halvmaraton Tempotabel** se en cirkaangivelse af, hvilket tempo du skal løbe i. Bemærk dog også forbeholdene angivet i noterne til tabellen.

VM Halvmaraton program 2

Et program til dig, der i udgangspunktet træner mindst to gange om ugen, men gerne vil træne tre gange fast hver uge.

Dette program er vejledende. Se gerne "Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne" og/eller tag en snak med din klubtræner, hvis du har spørgsmål, er i tvivl om hvordan programmet eventuelt tilpasses lige netop til dig, eller oplever problemer i form af fx en begyndende skade.

| Uge | Mandag | Fællestræning 1 | Onsdag | Fællestræning 2 | Træningspas på egen hånd |
|--------|------------|--|------------|---|--------------------------|
| Uge 40 | 30-09-2013 | Core-stability 01 + 3 km Alt-i-én-træning | 02-10-2013 | 6-12 x 200 m | 20 min. ALM |
| Uge 41 | 07-10-2013 | 5km Alt-i-én-træning | 09-10-2013 | 4-6 x 400 m | 20 min. ALM |
| Uge 42 | 14-10-2013 | Core-stab 02 + 3 km incl. Bakkeløb | 16-10-2013 | 8-14 x 200 m | 25 min. ALM |
| Uge 43 | 21-10-2013 | Gæstetræner Thomas Nolan Foredrag af Dansk Atletik Forbund kl. 19:00 | 23-10-2013 | 4-6 x 400 m | 20 min. ALM |
| Uge 44 | 28-10-2013 | Core-stab 03 + 5 km Alt-i-én-træning | 30-10-2013 | 8-14 x 200 m med øvelse i pausen | 30 min. ALM |
| Uge 45 | 04-11-2013 | 5 km test 1 | 06-11-2013 | 10 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 20 min ALM |
| Uge 46 | 11-11-2013 | Løb med summerede styrkeøvelser | 13-11-2013 | 5-7 x 400 m | 30 min. ALM |
| Uge 47 | 18-11-2013 | Core-stab 04 + 6 km alt-i-én-træning | 20-11-2013 | 6 x 400 m som progressive løb | 30 min. ALM |
| Uge 48 | 25-11-2013 | Core-stab 05 + 6 km progressiv løb | 27-11-2013 | 10-16 x 200 m | 20 min. ALM |
| Uge 49 | 02-12-2013 | 4 km + cirkeltræning | 04-12-2013 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 30 min. ALM |
| Uge 50 | 09-12-2013 | Core-stab 06 + Pyramide-fartleg | 11-12-2013 | 200 m - 400 m - 600 m - (800 m) - 600 m - 400 m - 200 m | 40 min ALM |
| Uge 51 | 16-12-2013 | 5 km test 2 | 18-12-2013 | JulePostløb | 30 min. ALM |
| Uge 52 | 23-12-2013 | Core-stab 07 + løb med summerede styrkeøvelser | 25-12-2013 | FRI | 40 min ALM |
| Uge 1 | 30-12-2013 | 10 km alm. tur | 01-01-2014 | FRI | 5-6 km ALM |
| Uge 2 | 06-01-2014 | Core-stab 08 + 2 * 5km løb med tempoøgning | 08-01-2014 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 7-8 km ALM |
| Uge 3 | 13-01-2014 | Core-stab 09 + 9 km løb | 15-01-2014 | 10-16 x 200 m | 8-10 km ALM |
| Uge 4 | 20-01-2014 | 12 km med væskeindtag | 22-01-2014 | 20 minutters 800 m 6-dagesløb | 7-8 km ALM |
| Uge 5 | 27-01-2014 | 5 km test 3 | 29-01-2014 | 12 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 8-10 km ALM |
| Uge 6 | 03-02-2014 | Core-stab 10 + 9 km løb | 05-02-2014 | 4-6 x 800 m | 8-10 km ALM |
| Uge 7 | 10-02-2014 | 5 km Alt-i-én-træning | 12-02-2014 | 6-8 x 400 m | 7-8 km ALM |
| Uge 8 | 17-02-2014 | Core-stab 11 + 3 * 5 km Halvmaratontempo | 19-02-2014 | 30 minutters 800 m 6-dagesløb | 8-10 km ALM |
| Uge 9 | 24-02-2014 | Hemmelig fartleg - surprise Foredrag DAF kl. 19:00 | 26-02-2014 | 14-20 x 200 m | 8-10 km ALM |
| Uge 10 | 03-03-2014 | 15 km med væske- og energiindtag | 05-03-2014 | 5-7 x 800 m | 8-10 km ALM |
| Uge 11 | 10-03-2014 | 5 km test 4 | 12-03-2014 | 12x 200 m | 8-10 km ALM |
| Uge 12 | 17-03-2014 | Løbetur med løbetekniske øvelser | 19-03-2014 | 4-5 x 800 m | 7-8 km ALM |
| Uge 13 | 24-03-2014 | Core-stab 13 + 2/3 * 2 km tempotur | 26-03-2014 | 4-5 x 800 m | VM Halvmaraton |

Notationer til træningspas på egen hånd.

"ALM" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du følger er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du følger et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

Baseret på dit niveau kan du ved hjælp af **DAFs VM Halvmaraton Tempotabel** se en cirkaangivelse af, hvilket tempo du skal løbe i. Bemærk dog også forbeholdene angivet i noterne til tabellen.

VM Halvmaraton program 3

Et program til dig, der i udgangspunktet løbetræner 2-3 gange om ugen, men gerne vil træne tre gange fast hver uge frem mod årsskiftet, og derefter gradvist øge til fire ugentlige løbepas. Programmet giver dig 35-40 km i de hårdeste uger og du skal aldrig løbe over 10 km på egen hånd.

Bemærk at tempoet og distancerne på turene på egen hånd skal tilpasses i forhold til fællestræningerne. Byt lidt rundt på distancer og tempo ved hjælp af din sunde fornuft og forsøg så vidt muligt at undgå tre løbetræningsdage i træk.

Dette program er vejledende. Du bør læse dokumentet "Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne" for yderligere kommentarer.

| Uge | Mandag | Fællestræning 1 | Onsdag | Fællestræning 2 | Træningspas 1 på egen hånd | Træningspas 2 på egen hånd |
|--------|------------|--|------------|---|----------------------------|----------------------------|
| Uge 40 | 30-09-2013 | Core-stability 01 + 3 km Alt-i-én-træning | 02-10-2013 | 6-12 x 200 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 41 | 07-10-2013 | 5km Alt-i-én-træning | 09-10-2013 | 4-6 x 400 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 42 | 14-10-2013 | Core-stab 02 + 3 km incl. Bakkeløb | 16-10-2013 | 8-14 x 200 m | 20 min. ALM | - |
| Uge 43 | 21-10-2013 | Gæstetræner Thomas Nolan Foredrag af Dansk Atletik Forbund kl. 19:00 | 23-10-2013 | 4-6 x 400 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 44 | 28-10-2013 | Core-stab 03 + 5 km Alt-i-én-træning | 30-10-2013 | 8-14 x 200 m med øvelse i pausen | 30 min. ALM | - |
| Uge 45 | 04-11-2013 | 5 km test 1 | 06-11-2013 | 10 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 20 min. ALM | - |
| Uge 46 | 11-11-2013 | Løb med summerede styrkeøvelser | 13-11-2013 | 5-7 x 400 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 47 | 18-11-2013 | Core-stab 04 + 6 km alt-i-én-træning | 20-11-2013 | 6 x 400 m som progressive løb | 35 min. ALM | - |
| Uge 48 | 25-11-2013 | Core-stab 05 + 6 km progressiv løb | 27-11-2013 | 10-16 x 200 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 49 | 02-12-2013 | 4 km + cirkeltræning | 04-12-2013 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 40 min. roligt | - |
| Uge 50 | 09-12-2013 | Core-stab 06 + Pyramide-fartleg | 11-12-2013 | 200 m - 400 m - 600 m - (800 m) - 600 m - 400 m - 200 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 51 | 16-12-2013 | 5 km test 2 | 18-12-2013 | JulePostløb | 40 min. roligt | - |
| Uge 52 | 23-12-2013 | Core-stab 07 + løb med summerede styrkeøvelser | 25-12-2013 | FRI | 20 min. ALM | 30 min. roligt |
| Uge 1 | 30-12-2013 | 10 km alm. tur | 01-01-2014 | FRI | 8 km ALM | - |
| Uge 2 | 06-01-2014 | Core-stab 08 + 2 * 5km løb med tempoøgning | 08-01-2014 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 5 km ALM | 5 km ALM |
| Uge 3 | 13-01-2014 | Core-stab 09 + 9 km løb | 15-01-2014 | 10-16 x 200 m | 8-10 km ALM | - |
| Uge 4 | 20-01-2014 | 12 km med væskeindtag | 22-01-2014 | 20 minutters 800 m 6-dagesløb | 6 km roligt | 6 km ALM |
| Uge 5 | 27-01-2014 | 5 km test 3 | 29-01-2014 | 12 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 4-5 km ALM | 6-7 km roligt |
| Uge 6 | 03-02-2014 | Core-stab 10 + 9 km løb | 05-02-2014 | 4-6 x 800 m | 6 km ALM | 8 km ALM |
| Uge 7 | 10-02-2014 | 5 km Alt-i-én-træning | 12-02-2014 | 6-8 x 400 m | 6 km roligt | 10 km ALM |
| Uge 8 | 17-02-2014 | Core-stab 11 + 3 * 5 km Halvmaraton tempo | 19-02-2014 | 30 minutters 800 m 6-dagesløb | 6-8 km ALM | 8 km roligt |
| Uge 9 | 24-02-2014 | Hemmelig fartleg - surprise Foredrag DAF kl. 19:00 | 26-02-2014 | 14-20 x 200 m | 12 km roligt | - |
| Uge 10 | 03-03-2014 | 15 km med væske- og energiindtag | 05-03-2014 | 5-7 x 800 m | 8 km ALM | 8 km roligt |
| Uge 11 | 10-03-2014 | 5 km test 4 | 12-03-2014 | 12x 200 m | 10 km roligt | 10 km ALM |
| Uge 12 | 17-03-2014 | Løbetur med løbetekniske øvelser | 19-03-2014 | 4-5 x 800 m | 6-8 km ALM | 8-10 km ALM |
| Uge 13 | 24-03-2014 | Core-stab 13 + 2/3 * 2 km tempotur | 26-03-2014 | 4-5 x 800 m | 4 km ALM | VM Halvmaraton |

Notationer til træningspas på egen hånd.

"**ALM**" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

"**Roligt**" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt ville finde ind i.

Baseret på dit niveau kan du ved hjælp af **DAFs VM Halvmaraton Tempotabel** se en cirkaangivelse af, hvilket tempo du skal løbe i. Bemærk dog også forbeholdene angivet i noterne til tabellen.

VM Halvmaraton program 4

Et program til dig, der vil supplere de to ugentlige fællestræninger med to korte ture gennem hele træningsforløbet. Det er tiltænkt dig, der efter nogle rolige første uger kan lide at lave små spurter og lege med løbetekniske øvelser også under træning på egen hånd, men som ikke er til så mange km. Du kommer med dette program maksimalt til at løbe 13 km. på egen hånd i en uge. De små, korte pas passer også perfekt til dig der dyrker anden sport, da løbepassene ikke er længere end at de kan laves før eller efter anden træning. Overvej at droppe de intensive dele på turene, hvis du laver dem i tilknytning til anden intervalsport som f.eks. fodbold eller badminton.

Bemærk at tempoet og distancerne på turene på egen hånd skal tilpasses i forhold til fællestræningerne. Byt lidt rundt på distancer og tempo ved hjælp af din sunde fornuft og forsøg så vidt muligt at undgå tre løbetræningsdage i træk.

Dette program er vejledende. Du bør læse dokumentet "Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne" for yderligere kommentarer.

| Uge | Mandag | Fællestræning 1 | Onsdag | Fællestræning 2 | Træningspas 1 på egen hånd | Træningspas 2 på egen hånd |
|--------|------------|--|------------|---|----------------------------|---|
| Uge 40 | 30-09-2013 | Core-stability 01 + 3 km Alt-i-én-træning | 02-10-2013 | 6-12 x 200 m | 15 min. ALM | 15 min. roligt |
| Uge 41 | 07-10-2013 | 5km Alt-i-én-træning | 09-10-2013 | 4-6 x 400 m | 15 min. ALM | 20 min. roligt |
| Uge 42 | 14-10-2013 | Core-stab 02 + 3 km incl. Bakkeløb | 16-10-2013 | 8-14 x 200 m | 15 min. ALM | 25 min. roligt |
| Uge 43 | 21-10-2013 | Gæstetræner Thomas Nolan Foredrag af Dansk Atletik Forbund kl. 19:00 | 23-10-2013 | 4-6 x 400 m | 20 min. ALM | 15 min. roligt |
| Uge 44 | 28-10-2013 | Core-stab 03 + 5 km Alt-i-én-træning | 30-10-2013 | 8-14 x 200 m med øvelse i pausen | 20 min. ALM | 20 min. roligt |
| Uge 45 | 04-11-2013 | 5 km test 1 | 06-11-2013 | 10 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 20 min. ALM | 25 min. roligt |
| Uge 46 | 11-11-2013 | Løb med summerede styrkeøvelser | 13-11-2013 | 5-7 x 400 m | 20 min. ALM | 25 min. roligt, dog 2 min. tempoløb efter 10, 15 og 20 min. |
| Uge 47 | 18-11-2013 | Core-stab 04 + 6 km alt-i-én-træning | 20-11-2013 | 6 x 400 m som progressive løb | 20 min. ALM | 20 min. ALM |
| Uge 48 | 25-11-2013 | Core-stab 05 + 6 km progressiv løb | 27-11-2013 | 10-16 x 200 m | 25 min. ALM | 25 min. roligt |
| Uge 49 | 02-12-2013 | 4 km + cirkeltræning | 04-12-2013 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 20 min. ALM | 25 min. ALM med 2 min. med løbeteknik fokus efter 10, 15 og 20 min. |
| Uge 50 | 09-12-2013 | Core-stab 06 + Pyramide-fartleg | 11-12-2013 | 200 m - 400 m - 600 m - (800 m) - 600 m - 400 m - 200 m | 20 min. ALM | 20 min. roligt |
| Uge 51 | 16-12-2013 | 5 km test 2 | 18-12-2013 | JulePostløb | 25 min. ALM | 25 min. roligt. Stop halvvejs og løb 5 * 100 meter accelerationsløb |
| Uge 52 | 23-12-2013 | Core-stab 07 + løb med summerede styrkeøvelser | 25-12-2013 | FRI | 25 min. ALM | 20 min. ALM |
| Uge 1 | 30-12-2013 | 10 km alm. tur | 01-01-2014 | FRI | 5 km ALM | 5 km roligt med 30 sek. sprint efter 2, 3 og 4 km. (eller efter 10, 15 og 20 min.) |
| Uge 2 | 06-01-2014 | Core-stab 08 + 2 * 5km løb med tempoøgning | 08-01-2014 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 4 km ALM | 6 km ALM |
| Uge 3 | 13-01-2014 | Core-stab 09 + 9 km løb | 15-01-2014 | 10-16 x 200 m | 5 km ALM | 5 km roligt i kuperet terræn, dog sprint de sidste 50 meter mod hver "bakketop" |
| Uge 4 | 20-01-2014 | 12 km med væskeindtag | 22-01-2014 | 20 minutters 800 m 6-dagesløb | 4 km ALM | 6 km ALM |
| Uge 5 | 27-01-2014 | 5 km test 3 | 29-01-2014 | 12 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 5 km ALM | 6 km ALM |
| Uge 6 | 03-02-2014 | Core-stab 10 + 9 km løb | 05-02-2014 | 4-6 x 800 m | 5 km ALM | 6 km ALM. Stop halvvejs og løb 6 * 100 meter accelerationsløb op ad bakke |
| Uge 7 | 10-02-2014 | 5 km Alt-i-én-træning | 12-02-2014 | 6-8 x 400 m | 6 km ALM | 7 km ALM |
| Uge 8 | 17-02-2014 | Core-stab 11 + 3 * 5 km Halvmaratontempo | 19-02-2014 | 30 minutters 800 m 6-dagesløb | 6 km ALM | 6 km roligt med 30 sek. sprint efter 2, 3, 4 og 5 km. (eller efter 10, 15, 20 og 25 min.) |
| Uge 9 | 24-02-2014 | Hemmelig fartleg - surprise Foredrag DAF kl. 19:00 | 26-02-2014 | 14-20 x 200 m | 5 km ALM | 8 km ALM |
| Uge 10 | 03-03-2014 | 15 km med væske- og energiindtag | 05-03-2014 | 5-7 x 800 m | 6 km ALM | 6 km ALM |
| Uge 11 | 10-03-2014 | 5 km test 4 | 12-03-2014 | 12x 200 m | 6 km ALM | 6 km ALM. Stop halvvejs og løb 6 * 100 meter accelerationsløb op ad bakke |
| Uge 12 | 17-03-2014 | Løbetur med løbetekniske øvelser | 19-03-2014 | 4-5 x 800 m | 5 km ALM | 8 km ALM |
| Uge 13 | 24-03-2014 | Core-stab 13 + 2/3 * 2 km tempotur | 26-03-2014 | 4-5 x 800 m | 4 km ALM | VM Halvmaraton |

Notationer til træningspas på egen hånd.

"ALM" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

"Roligt" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt ville finde ind i

Baseret på dit niveau kan du ved hjælp af DAFs VM Halvmaraton Tempotabel se en cirkaangivelse af, hvilket tempo du skal løbe i. Bemærk dog også forbeholdene angivet i noterne til tabellen.

"Accelerationsløb" er et løb, hvor man accelererer fra meget langsomt til høj hastighed over 40-60m. Man skal nå næsten spurthastighed, men aldrig hurtigere end at man har kontrol over sin løbeteknik. Derefter holdes tempoet højt resten af vejen, hvorefter tempoet gradvist sættes ned ("ingen hårde opbremsninger"). Vend om, og gå eller jog tilbage til start inden et nyt løb igangsættes. Accelerationsløb kan eventuelt løbes op ad bakke, men ALDRIG nedad - heller ikke bare en svag hældning.

"Løbeture med løbeteknik fokus": Her henvises til at du lader dig inspirere af instruktion på fællestræningerne.

VM Halvmaraton program 5

Et program til dig, der i gerne vil løbe skiftevis 3 og 4 gange om ugen, og som i udgangspunktet træner ca. 3 gange om ugen. Programmet indeholder i forhold til de øvrige VM Halvmaraton-programmer relativt mange pas der enten er lange eller indeholder intensive elementer. Med andre ord er programmet her for løberen, der ikke "gider" alt for mange af de bløde mellempas, men vil træne effektivt stort set hver gang. Det betyder, at selvom træningsmængden målt i kilometer pr. uge ikke er ekstrem høj (og ligger på niveau med program 3), så er programmet ganske hårdt. Programmet er målrettet den erfarne løber, som måske tidligere har trænet mere men nu har mindre tid og samtidig gerne vil i rigtig god form til VM Halvmaraton.

Bemærk at tempoet og distancerne på turene på egen hånd skal tilpasses i forhold til fællestræningerne. Byt lidt rundt på distancer og tempo ved hjælp af din sunde fornuft og forsøg så vidt muligt at undgå tre løbetræningsdage i træk.

Dette program er vejledende. Du bør læse dokumentet "Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne" for yderligere kommentarer.

| Uge | Mandag | Fællestræning 1 | Onsdag | Fællestræning 2 | Træningspas 1 på egen hånd | Træningspas 2 på egen hånd |
|--------|------------|---|------------|---|---|--|
| Uge 40 | 30-09-2013 | Core-stability 01 + 3 km Alt-i-én-træning | 02-10-2013 | 6-12 x 200 m | 20 min. ALM | 20 min. progressivt: 5 min. roligt, 5 min ALM, 5 min. hurtigt, 5 min. roligt |
| Uge 41 | 07-10-2013 | 5 km Alt-i-én-træning | 09-10-2013 | 4-6 x 400 m | 30 min. ALM | - |
| Uge 42 | 14-10-2013 | Core-stab 02 + 3 km incl. Bakkeløb | 16-10-2013 | 8-14 x 200 m | 20 min. ALM | 10 min. opvarmning 10 min. i ca. 5 km-konkurrence-tempo 10 min. afjogning |
| Uge 43 | 21-10-2013 | Gæstetræner Thomas Nolan Foredrag af Dansk Atletik Forbund kl. 19:00 | 23-10-2013 | 4-6 x 400 m | 40 min. ALM | - |
| Uge 44 | 28-10-2013 | Core-stab 03 + 5 km Alt-i-én-træning | 30-10-2013 | 8-14 x 200 m med øvelse i pausen | 20 min. progressivt: 4 min. roligt, 4 min ALM, 4 min. hurtigt, 4 min. hurtigst muligt, 4 min. roligt. Hold evt. en kort pause før og efter de hurtigste 4 min. | 30 min. roligt |
| Uge 45 | 04-11-2013 | 5 km test 1 | 06-11-2013 | 10 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 50 min. roligt | - |
| Uge 46 | 11-11-2013 | Løb med summerede styrkeøvelser | 13-11-2013 | 5-7 x 400 m | 20 min. ALM | 10 min. opvarmning 5 * 2 min. hurtigt løb med 2 min. roligt løb imellem 10 min. afjogning |
| Uge 47 | 18-11-2013 | Core-stab 04 + 6 km alt-i-én-træning | 20-11-2013 | 6 x 400 m som progressive løb | 40 min. ALM | - |
| Uge 48 | 25-11-2013 | Core-stab 05 + 6 km progressiv løb | 27-11-2013 | 10-16 x 200 m | 30 min. ALM | 30 min. med 30 sek. sprint efter 10, 13, 16, 19, 22 og 25 min., resten roligt |
| Uge 49 | 02-12-2013 | 4 km + cirkeltræning | 04-12-2013 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 50 min. ALM | - |
| Uge 50 | 09-12-2013 | Core-stab 06 + Pyramide-fartleg | 11-12-2013 | 200 m - 400 m - 600 m - (800 m) - 600 m - 400 m - 200 m | 30 min. ALM | 32 min. progressivt: 4 min. roligt, 8 min. ALM, 12 min. hurtigt, 8 min. roligt |
| Uge 51 | 16-12-2013 | 5 km test 2 | 18-12-2013 | JulePostløb | 1 times roligt løb | - |
| Uge 52 | 23-12-2013 | Core-stab 07 + løb med summerede styrkeøvelser | 25-12-2013 | FRI | 30 min. ALM | 30 min. med 1 min. hurtigt løb efter 8, 12, 16, 20 og 24 min., resten roligt |
| Uge 1 | 30-12-2013 | 10 km alm. tur | 01-01-2014 | FRI | 12 km roligt | - |
| Uge 2 | 06-01-2014 | Core-stab 08 + 2 * 5 km løb med tempoøgning | 08-01-2014 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 5-6 km ALM | 5-6 km ALM |
| Uge 3 | 13-01-2014 | Core-stab 09 + 9 km løb | 15-01-2014 | 10-16 x 200 m | 14 km roligt | - |
| Uge 4 | 20-01-2014 | 12 km med væskeindtag | 22-01-2014 | 20 minutters 800 m 6-dagesløb | 6 km roligt | 5 km progressivt: 1 km roligt, 1 km ALM, 1 km hurtigt, 1 km hurtigst muligt, 1 km roligt. Hold evt. en kort pause før og efter den hurtigste km. |
| Uge 5 | 27-01-2014 | 5 km test 3 | 29-01-2014 | 12 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 8 km progressivt: 2 km roligt, 2 km ALM, 2 km hurtigt, 2 km roligt | - |
| Uge 6 | 03-02-2014 | Core-stab 10 + 9 km løb | 05-02-2014 | 4-6 x 800 m | 6 km ALM | 6 km ALM |
| Uge 7 | 10-02-2014 | 5 km Alt-i-én-træning | 12-02-2014 | 6-8 x 400 m | 16 km lang tur | - |
| Uge 8 | 17-02-2014 | Core-stab 11 + 3 * 5 km Halvmaratontempo | 19-02-2014 | 30 minutters 800 m 6-dagesløb | 8 km progressivt: 2 km roligt, 2 km ALM, 2 km hurtigt, 2 km roligt | 6 km roligt |
| Uge 9 | 24-02-2014 | Hemmelig fartleg - surprise Foredrag DAF kl. 19:00 | 26-02-2014 | 14-20 x 200 m | 12 km roligt | - |
| Uge 10 | 03-03-2014 | 15 km med væske- og energiindtag | 05-03-2014 | 5-7 x 800 m | 3 km opvarmning 3 * 1 km hurtigst muligt med 4 min. pause imellem 2 km afjogning | 8 km roligt |
| Uge 11 | 10-03-2014 | 5 km test 4 | 12-03-2014 | 12x 200 m | 16 km lang tur | - |
| Uge 12 | 17-03-2014 | Løbetur med løbetekniske øvelser | 19-03-2014 | 4-5 x 800 m | 6-8 km roligt | 2 km opvarmning 5 km i 10 km-konkurrence-tempo 2 km afjogning |
| Uge 13 | 24-03-2014 | Core-stab 13 + 2/3 * 2 km tempotur | 26-03-2014 | 4-5 x 800 m | - | VM Halvmaraton |

Notationer til træningspas på egen hånd.

"**ALM**" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du følger et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

"**Roligt**" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt ville finde ind i

"**Lang tur**" løbes i roligt tempo, men turen kan blive hård på grund af distancen.

Baseret på dit niveau kan du ved hjælp af DAFs VM Halvmaraton Tempotabel se en cirkaangivelse af, hvilke tempi du skal løbe i. Bemærk dog også forbeholdene angivet i noterne til tabellen.

Progressive ture og ture med hurtigt løb og sprint: Løbes uden pauser med mindre andet specifikt er angivet.

VM Halvmaraton program 6

Et program til dig der træner meget, og kan lide at løbe lange ture. Programmet her er tiltænkt dig, for hvem distancen halvmaraton ikke i sig selv er udfordringen, og du har muligvis løbet både halvmaraton og maraton ved flere lejligheder. Du kan lide at løbe langt stort set hver uge (typisk en lang søndagstur), men du er ikke så meget til intensiv træning ud over når det foregår i klubben.

Programmet byder ikke på nogen stor progression, men dog går du fra 4-5 pas om ugen til 5 pas hver uge, foruden at du gradvist løber længere lange ture. De hårdeste træningsuger ligger kilometermæssigt omkring de 60 km.

Bemærk at tempoet og distancerne på turene på egen hånd skal tilpasses i forhold til fællestræningerne. Byt lidt rundt på distancer og tempo ved hjælp af din sunde fornuft og forsøg så vidt muligt at undgå mere end tre løbetræningsdage i træk. Dette program er vejledende. Du bør læse dokumentet "Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne" for yderligere kommentarer.

| Uge | Mandag | Fællestræning 1 | Onsdag | Fællestræning 2 | Træningspas 1 på egen hånd | Træningspas 2 på egen hånd | Træningspas 3 på egen hånd |
|--------|------------|--|------------|---|--|--|----------------------------------|
| Uge 40 | 30-09-2013 | Core-stability 01 + 3 km Alt-i-én-træning | 02-10-2013 | 6-12 x 200 m | 8-10 km roligt | 8-10 km ALM | - |
| Uge 41 | 07-10-2013 | 5km Alt-i-én-træning | 09-10-2013 | 4-6 x 400 m | 6-8 km ALM | 6 km progressivt: 1½ km roligt, 1½ km ALM, 1½ km hurtigt, 1½ km roligt. Ingen pauser undervejs. | 12 km roligt |
| Uge 42 | 14-10-2013 | Core-stab 02 + 3 km incl. Bakkeløb | 16-10-2013 | 8-14 x 200 m | 10 km ALM | 10 km roligt | - |
| Uge 43 | 21-10-2013 | Gæstetræner Thomas Nolan Foredrag af Dansk Atletik Forbund kl. 19:00 | 23-10-2013 | 4-6 x 400 m | 6-8 km ALM | 8 km ALM | 12 km roligt |
| Uge 44 | 28-10-2013 | Core-stab 03 + 5 km Alt-i-én-træning | 30-10-2013 | 8-14 x 200 m med øvelse i pausen | 8 km progressivt: 2 km roligt, 2 km ALM, 2 km hurtigt, 2 km roligt | 14 km roligt | - |
| Uge 45 | 04-11-2013 | 5 km test 1 | 06-11-2013 | 10 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 6-8 km ALM | 8-10 km roligt, gerne i bakker | 12 km ALM |
| Uge 46 | 11-11-2013 | Løb med summerede styrkeøvelser | 13-11-2013 | 5-7 x 400 m | 8-10 km roligt | 10 km i VM Halvmaraton-tempo | - |
| Uge 47 | 18-11-2013 | Core-stab 04 + 6 km alt-i-én-træning | 20-11-2013 | 6 x 400 m som progressive løb | 6-8 km ALM | 8-10 km ALM | 14 km roligt |
| Uge 48 | 25-11-2013 | Core-stab 05 + 6 km progressiv løb | 27-11-2013 | 10-16 x 200 m | 6-8 km ALM | 10 km skiftevis 1 km roligt, 1 km ALM, 1 km hurtigt (IKKE max, ca. 5 km-konkurrencetempo) | 12 km ALM |
| Uge 49 | 02-12-2013 | 4 km + cirkeltræning | 04-12-2013 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 8-10 km ALM | 15 km lang tur | - |
| Uge 50 | 09-12-2013 | Core-stab 06 + Pyramide-fartleg | 11-12-2013 | 200 m - 400 m - 600 m - (800 m) - 600 m - 400 m - 200 m | 6-8 km ALM | 8-10 km roligt, gerne i bakker | 14 km ALM |
| Uge 51 | 16-12-2013 | 5 km test 2 | 18-12-2013 | JulePostløb | 6-8 km ALM | 10 km ALM | 12 km roligt |
| Uge 52 | 23-12-2013 | Core-stab 07 + løb med summerede styrkeøvelser | 25-12-2013 | FRI | 10 km ALM | 15 km lang tur | - |
| Uge 1 | 30-12-2013 | 10 km alm. tur | 01-01-2014 | FRI | 10 km roligt | 10 km skiftevis 1 km roligt, 1 km ALM, 1 km hurtigt (IKKE max, ca. 5 km-konkurrencetempo) | 12 km ALM |
| Uge 2 | 06-01-2014 | Core-stab 08 + 2 * 5km løb med tempoøgning | 08-01-2014 | 4-6 x 200 m + 2 x 400 m + 4-6 x 200 m | 10 km roligt | 6-8 km ALM, gerne i bakker | 15 km: 7½ km roligt og 7½ km ALM |
| Uge 3 | 13-01-2014 | Core-stab 09 + 9 km løb | 15-01-2014 | 10-16 x 200 m | 10 km ALM | 18 km lang tur | - |
| Uge 4 | 20-01-2014 | 12 km med væskeindtag | 22-01-2014 | 20 minutters 800 m 6-dagesløb | 6-8 km ALM | 10 km roligt | 12 km ALM |
| Uge 5 | 27-01-2014 | 5 km test 3 | 29-01-2014 | 12 x 200 m i flok - de hurtigste laver øvelser i pausen | 8 km ALM | 3 km opvarmning 5 km i 10 km konkurrence-tempo 3 km afjogning | 16 km lang tur |
| Uge 6 | 03-02-2014 | Core-stab 10 + 9 km løb | 05-02-2014 | 4-6 x 800 m | 8-10 km ALM | 12 km roligt | 12 km ALM |
| Uge 7 | 10-02-2014 | 5 km Alt-i-én-træning | 12-02-2014 | 6-8 x 400 m | 8 km roligt | 8 km i VM Halvmaraton-tempo | 18 km lang tur |
| Uge 8 | 17-02-2014 | Core-stab 11 + 3 * 5 km Halvmaratontempo | 19-02-2014 | 30 minutters 800 m 6-dagesløb | 8-10 km ALM | 3 km opvarmning 5 km i 10 km konkurrence-tempo 3 km afjogning | 12 km roligt |
| Uge 9 | 24-02-2014 | Hemmelig fartleg - surprise Foredrag DAF kl. 19:00 | 26-02-2014 | 14-20 x 200 m | 10 km roligt | 10 km i VM Halvmaraton-tempo | 20 km lang tur |
| Uge 10 | 03-03-2014 | 15 km med væske- og energiindtag | 05-03-2014 | 5-7 x 800 m | 8-10 km ALM | 10 km ALM | 15 km lang tur |
| Uge 11 | 10-03-2014 | 5 km test 4 | 12-03-2014 | 12x 200 m | 10 km i VM Halvmaraton-tempo | 10 km ALM | 18 km lang tur |
| Uge 12 | 17-03-2014 | Løbetur med løbetekniske øvelser | 19-03-2014 | 4-5 x 800 m | 6-8 km ALM | 12 km i VM Halvmaraton-tempo | 10 km roligt |
| Uge 13 | 24-03-2014 | Core-stab 13 + 2/3 * 2 km tempotur | 26-03-2014 | 4-5 x 800 m | 6-8 km ALM | - | VM Halvmaraton |

Notationer til træningspas på egen hånd.

"ALM" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere.

"Røligt" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt ville finde ind i.

"Lang tur" løbes i roligt tempo, men turen kan blive hård på grund af distancen.

Baseret på dit niveau kan du ved hjælp af DAFs VM Halvmaraton Tempotabel se en cirkaangivelse af, hvilke tempi du skal løbe i. Bemærk dog også forbeholdene angivet i noterne til tabellen.