

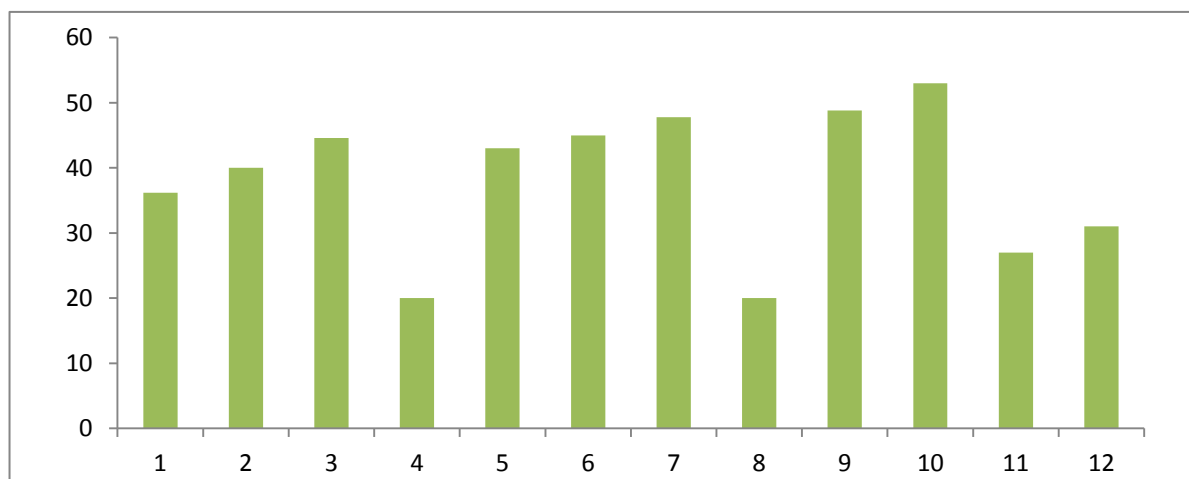
HALVMARATHON LET ØVET

Halvmarathon løbeprogram til at komme under 1:45 timer på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed		Let løb		Tempo	Let løb
INTENSITET (1-5)		4/5		1		3	1
PULS		98-100%		65-79%		88-92%	65-79%
HASTIGHED		4:38 / 4:23		6:03		5:03	6:03

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		4x800m		14 km		3x3 km	
Uge 2		3x1000m		15 km		3x4 km	
Uge 3		3x1200m		16 km		3x5 km	
Uge 4				10 km			10 km
Uge 5		5x800m		15 km		4x2 km	6 km
Uge 6		4x1000m		16 km		3x3 km	6 km
Uge 7		4x1200m		17 km		2x5 km	6 km
Uge 8				10 km			10 km
Uge 9		6x800m		16 km		3x4 km	6 km
Uge 10		5x1000m		17 km		3x5 km	6 km
Uge 11		5x1200m		10 km			6 km
Uge 12				10 km			21 km

ANTAL KM PR UGE



<http://iloesko.dk/loebeprogrammer/>