



SMT LØBESKOLEN

Træningsprogram forår - sommer 2022



Hold C. Mål: Halv Marathon

Kalender-uge	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Sommerferie	32	33	34	35	36	
Træningsuge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vedligeholdelsestræning hele sommeren.	11	12	13	14	15	
Mandag	5	5	5	5 *4)	5	5	5	5 *8)	5	5		5	5	5	5	5 *14)	5
Onsdag	5	5	4	5 *4)	6 *5)	6 *6)	7 *7)	4 *8)	7 *9)	8 *10)		8	8 *11)	9 *12)	9 *13)	7 *14)	8
Lørdag	6	7	9	6 *4)	8	9	10	9 *8)	12	13		14	15	17	10 *14)	21	
Løb, km i alt	16	17	18	16	19	20	22	18	24	26		27	29	31	22	34	

Sommerferie uge 27 - 31. Der vedligeholdelsestrænes i hele sommerferien.

Bemærkninger:

*4)	Restitutionsuge. Hold et roligt tempo i denne uge!
*5)	3 km Tempo løb / 3x2 min med 1 min jogge pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
*6)	5x3 min med 1 min jogge-pause / 4 km tempoløb. 1,5 km opvarmning og afjogning.
*7)	5x3 min med 1 min jogge-pause / 4 km tempoløb. 1,5 km opvarmning og afjogning.
*8)	Restitutionsuge. Hold et roligt tempo i denne uge!
*9)	4x5 min med 2 min jogge-pause / 12x1 min med 30 sek. jogge-pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
*10)	5 km fartleg med 13 min tempoløb / 3x8 min med 2 min jogge-pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
*11)	2x10 min med 3 min jogge-pause / 5x4 min med 1 min jogge-pause. 1,5km opvarmning og afjogning.
*12)	5x5 min med 2 min jogge-pause / 6km tempotur. 1,5km opvarmning og afjogning.
*13)	6 km fartleg med 15 min indlagt tempoløb / 8x3 min med 1 min joggepause. 1,5 km opvarmning + afjogning.
*14)	NEDTRAPNING - løb i roligt tempo

Og husk så:

3 x træning pr. uge. Hver uge!
Tabt træning kan ikke indhentes!
Det er hastigheden, der kan give skader!



Hold dig opdateret om, hvad der sker i Løbeskolen:

Facebook: 'SMT Løbeskolen. Glade løbere'
 Facebook: 'SMT Løbeskolen'
 Hjemmeside: smt-lobeskole.dk

Træningsplanen er gengivet fra 'Løberen.dk' med tilladelse fra Anders Ejbye-Ernst, der har udgivet bogen "Kom i form til halvmaraton på 100 dage".