

Mål: At gennemføre ½ marathon ved Lillebælt Halvmarathon d. 4. maj 2019

Træningsuge	Uge	Dag 1	Dag 2 Tirsdag	Dag 3	Dag 4 Torsdag	Dag 5	Dag 6	Dag 7 Søndag	I alt Pr. Uge
1	2		7		6			8	21
2	3		7		6			9	22
3	4		7		7			9	23
4	5		8		7			10	25
5	6		8		7			10	25
6	7		8		8			11	27
7	8		8		8			11	27
8	9		9		8			12	29
9	10		9		9			12	30
10	11		9		9			13	31
11	12		9		9			14	32
12	13		10		10			14	34
13	14		10		10			15	35
14	15		10		10			16	36
15	16		10		10			17	37
16	17		10		6			17	33
16	18		5		5			21,1	31,1

Til tirsdagstræning løbes i følgende tempi:

Hold 1: 5:15 til 5:30 min/km + opvarmning og afjog

Hold 2: 5:45 til 6:00 min/km + opvarmning og afjog

Hold 3: 6:15 til 6:30 min/km + opvarmning og afjog

Hold 4: 6:45 til 7:00 min/km + opvarmning og afjog