

10 til Halvmarathon				Ugentligt ekstra træning
Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
2	Tirsdag	13-01-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	15-01-2026	Tempo	
	Lørdag	17-01-2026	10-12 km LSD	
3	Tirsdag	20-01-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	22-01-2026	Tempo	
	Lørdag	24-01-2026	10-12 km LSD / Crossløb	
4	Tirsdag	27-01-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	29-01-2026	10-12 km LSD	
	Lørdag	31-01-2026	Atletica Cup	
5	Tirsdag	03-02-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	05-02-2026	Tempo	
	Lørdag	07-02-2026	12-14 km LSD	
6	Tirsdag	10-02-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	12-02-2026	Tempo	
	Lørdag	14-02-2026	14-16 km LSD	
7	Tirsdag	17-02-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	19-02-2026	Tempo	

	Lørdag	21-02-2026	10-12 km LSD / Crossløb	
8	Tirsdag	24-02-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	26-02-2026	Tempo	
	Lørdag	28-02-2026	12-14 km LSD	
9	Tirsdag	03-03-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	05-03-2026	Tempo	
	Lørdag	07-03-2026	10-12 km LSD / Crossløb	
10	Tirsdag	10-03-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	12-03-2026	Tempo	
	Lørdag	14-03-2026	12-14 km LSD / Cross reserveløb	
11	Tirsdag	17-03-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	19-03-2026	Tempo	
	Lørdag	21-03-2026	14-16 km LSD (- Peter)	
12	Tirsdag	24-03-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	26-03-2026	Tempo	
	Lørdag	28-03-2026	14-16 km LSD	
13	Tirsdag	31-03-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	02-04-2026	Tempo	

	Lørdag	04-04-2026	12-14 km LSD (- Peter)	
14	Fredag	07-04-2026	Intervaltræning	
	Søndag	09-04-2026	Tempo	
	Tirsdag	11-04-2026	14-16 km LSD	
15	Tirsdag	14-04-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	16-04-2026	Tempo	
	Lørdag	18-04-2026	12-14 km LSD	
16	Tirsdag	21-04-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	23-04-2026	Tempo	
	Lørdag	25-04-2026	14-16 km LSD	
17	Tirsdag	28-04-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	30-04-2026	Tempo	
	Lørdag	02-05-2026	14-16 km LSD / Silkeborg klubtur evt.	
18	Tirsdag	05-05-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	07-05-2026	Tempo	
	Lørdag	09-05-2026	14-16 km LSD	
19	Tirsdag	12-05-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	14-05-2026	Tempo	

	Lørdag	16-05-2026	16-18 km LSD	
20	Tirsdag	19-05-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	21-05-2026	Tempo	
	Lørdag	23-05-2026	14-16 km LSD	
21	Tirsdag	26-05-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	28-05-2026	Tempo	
	Lørdag	30-05-2026	16-18 km LSD	
22	Tirsdag	02-06-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	04-06-2026	Tempo	
	Lørdag	06-06-2026	14-16 km LSD eller 10 km LSD	
23	Tirsdag	09-06-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	11-06-2026	Tempo	
	Lørdag	13-06-2026	Bestseller halvmarathon	
24	Tirsdag	16-06-2026	Let træning	Evt. 5km
	Torsdag	18-06-2026	Let tempo	
	Søndag	20-06-2026	10-14 LSD	

10 til Halvmarathon

Er du motionsløber men gerne vil træne til halvmarathon, så er det her måske holdet for dig. Hvis du har et ønske om at få lidt mere ud af løbetræningen, er det nødvendigt at udfordre sig selv, og optimere træningen.

Hvis du vil have det maximale ud af træningen, så anbefales der 4 løb om ugen. I klubben er der ugentlig 3 træningsture med varieret program. Vi har fokus på halvmarathon sidst på sæsonen, så der vil være rolige ture, men også indgå bakketræning, intervaller, tempoløb og fartleg.

Det kan være en fordel med pulsur/bælte, men er ikke et krav.

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4

2
4