

10 til Halvmarathon				Ugentligt ekstra træning
Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
2	Tirsdag	07-01-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	09-01-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	11-01-2025	Pandekage løb	
3	Tirsdag	14-01-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	16-01-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	18-01-2025	10-12 km LSD	
4	Tirsdag	21-01-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	23-01-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	25-01-2025	10-12 km LSD	
5	Tirsdag	28-01-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	30-01-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	01-02-2025	10-12 km LSD	
6	Tirsdag	04-02-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	06-02-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	08-02-2025	10-12 km LSD	
7	Tirsdag	11-02-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	13-02-2025	Cirkel torsdag	

	Lørdag	15-02-2025	10-12 km LSD	
8	Tirsdag	18-02-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	20-02-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	22-02-2025	14-16 km LSD	
9	Tirsdag	25-02-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	27-02-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	01-03-2025	10-12 km LSD	
10	Tirsdag	04-03-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	06-03-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	08-03-2025	12-14 km LSD	
11	Tirsdag	11-03-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	13-03-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	15-03-2025	14-16 km LSD	
12	Tirsdag	18-03-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	20-03-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	22-03-2025	10-12 km LSD	
13	Tirsdag	25-03-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	27-03-2025	Cirkel torsdag	

	Lørdag	29-03-2025	12-14 km LSD	
15	Tirsdag	08-04-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	10-04-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	12-04-2025	10-12 km LSD	
16	Tirsdag	15-04-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	17-04-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	19-04-2025	12-14 km LSD	
17	Tirsdag	22-04-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	24-04-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	26-04-2025	12-14 km LSD	
18	Tirsdag	29-04-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	01-05-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	03-05-2025	14-16 km LSD	
19	Tirsdag	06-05-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	08-05-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	10-05-2025	12-14 km LSD	
20	Tirsdag	13-05-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	15-05-2025	Cirkel torsdag	

	Lørdag	17-05-2025	14-16 km LSD	
21	Tirsdag	20-05-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	22-05-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	24-05-2025	16-18 km LSD	
22	Tirsdag	27-05-2025	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	29-05-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	31-05-2025	14-16 km LSD	
23	Tirsdag	03-06-2025	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	05-06-2025	Cirkel torsdag	
	Lørdag	07-06-2025	10-12 km LSD	
24	Tirsdag	10-06-2025	Let træning	Evt. 5km
	Torsdag	12-06-2025	Cirkel torsdag	
	Søndag	15-06-2025	Bestseller halvmarathon	

Holdnavn

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 egentlig 3 træningsture med varierende 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.

NYHED: Som den opmærksomme læser måske har bemærket, så skal vi hver anden torsdag træne noget cirkel træning i LOOP, her er det aftalt at vi som sædvanligt starter ud fra klubben, klokken 18,00 og herfra løber vi derned.

Vi får en træner som instruerer os og svinger pisker i ca. ½ time, hvorefter turen løbes de modsatte kilometer tilbage til klubben.

Dette er naturligvis frivilligt om man ønsker at deltage, det er forbudt at træne i