

Program til Vejle Ådal / Søhøjlandets Motorvejsløb /* Vestjydske halvmaraton

		Fællesprogram	5 km	10 km	HM	HM Vestjysk
Uge 37		Træningsuge 1				
Man.	8/9	Fri				
Tirs.	9/9	Restitution for de der har løbet Audi Challenge Søndag. Opv. + 2 x 2-1-2 min. 80%-85%-80% 1 min. pause mellem serier Afjog				
Ons.	10/9	Fri				
Tors.	11/9	Opv. + 2 x 6 min. fartleg (90 sek. moduler) 2 min. pause mellem serier Afjog				
Fre.	12/9	Fri/evt. 30 min. jog				
Lør.	13/9	Fri				
Søn.	14/9	Husk 60-75% (snakketempo)	4-5 km	7-8 km	13-15 km	12-14 km
Uge 38		Træningsuge 2				
Man.	15/9	Fri				
Tirs.	16/9	Opv. + 2 x 4 min. (80-85%) retur 85%+ 3 min. pause Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		
Ons.	17/9	Fri				
Tors.	18/9	Opv. + 6 x (2 min. 80-85% + 1 min. pause) + Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		
Fre.	19/9	Fri/evt. 30 min. jog				
Lør.	20/9	Fri				
Søn.	21/9	Husk 60-75% (snakketempo) Smuk Kvindeløb	4-5 km	8-9 km	15-17 km	15-17 km
Uge 39		Træningsuge 3				
Man.	22/9	Fri				
Tirs.	23/9	Opv. + 2 x (5 x (60 sek. 80-85% + 30 sek. sprint + 1 min. pause) +2 min. pause) + Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		
Ons.	24/9	Fri				

Program til Vejle Ådal / Søhøjlandets Motorvejsløb /* Vestjysk halvmaraton

		Fællesprogram	5 km	10 km	HM	HM Vestjysk
Tors.	25/9	Opv. + 3 x 1-3-1 min. (85%-80-85%-85%) pause 1-1-2 min Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		
Fre.	26/9	Fri/ evt. 30 min. jog				
Lør.	27/9	Fri				
Søn.	28/9	Husk 60-75% (snakketempo)	4-5 km	7-8 km	12-14 km	17-19 km
Uge 40		Træningsuge 4				
Man.	29/9	Fri				
Tirs.	30/9	Opv. + 10 x (1 min. 85%+ 30 sek. pause mellem hver) + 1 min. pause halvvejs Afjog /* Restitution 45-60 min. max 75%	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		/*
Ons.	1/10	Fri				
Tors.	2/10	Opv. + 2 x (6 min. parvis fartleg max 85% + 2 min. pause efter 6 min.) Afjog /* Restitution 45-60 min. max 75%	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		/*
Fre.	3/10	Fri/ evt. 30 min. jog				
Lør.	4/10	Fri				
Søn.	5/10	Husk 60-75% (snakketempo)	4-5 km	6-7 km	10-12 km	19-21 km
Uge 41		Træningsuge 5				
Man.	6/10	Fri				
Tirs.	7/10	Opv. + 2 x Tabahata a` 4 min. 2-3 min. pause mellem serier Afjog /* 2 x 5 min. (80-85%) retur 85%+ 3 min. pause mellem hver Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		/*
Ons.	8/10	Fri				
Tors.	9/10	Opv. + 3 x 3-2-1 min. (3 min. jog + 2 min.75-80% + 1 min. 80-85%) Afjog /* 8 x 2 min. 80-85% 1 min. pause efter hvert 2 min. Afjog.	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		/*
Fre.	10/10	Fri/ evt. 30 min. jog				
Lør.	11/10	Fri				

Program til Vejle Ådal / Søhøjlandets Motorvejsløb /* Vestjysk halvmaraton

		Fællesprogram	5 km	10 km	HM	HM Vestjysk
Søn.	12/10	Husk 60-75% (snakketempo)	4-5 km	6-7 km	8-10 km	12-14 km
Uge 42		Træningsuge 6				
Man.	13/10	Fri				
Tirs.	14/10	Opv. + 3 x (20-20-20 sek. a` 3 min. + pause 2-3 min. mellem serier) Afjog /* 3 x (3-2-1 min. (3 min. jog + 2 min.75-80% + 1 min. 85%+)) Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		/*
Ons.	15/10	Fri				
Tors.	16/10	Jog 30-45 min. max 75% /* 2 x 6 min. fartleg (light) Afjog	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		/*
Fre.	17/10	Fri/opladning				
Lør.	18/10	Søhøjlandet, 5km. + 10 km. + HM	5 km	10 km	HM	
Søn.	19/10	Vejle Ådal, 5km. + 10 km. + HM / 60-75%	5 km	10 km	HM	10-12 km
Uge 43		Træningsuge 7				
Man.	20/10	Fri				
Tirs.	21/10	Opv. + 2 x Tabatha a` 4 min. 2-3 min. pause mellem serier Afjog	Restitution	Restitution	Restitution	
Ons.	22/10	Fri				
Tors.	23/10	Opv. + 8 x 2 min. 80-85% 1 min. pause efter hvert 2 min. Afjog.	Evt. ½ prog.	Evt. ¾ prog.		
Fre.	24/10	Fri/ evt. 30 min. jog				
Lør.	25/10	Fri				
Søn.	26/10	Husk 60-75% (snakketempo)	4-5 km	8-10 km	8-10 km	8-10 km
Uge 44		Træningsuge				
Man.	27/10	Fri				
Tirs.	28/10	Opvarmning + 2-3 x (20-20-20) sek. + Afjog				
Ons.	29/10	Fri/evt. 30 min. jog				

Program til Vejle Ådal / Søhøjlandets Motorvejsløb /* Vestjysk halvmaraton

		Fællesprogram	5 km	10 km	HM	HM Vestjysk
Tors.	30/10	Fri/opladning				
Fre.	31/10	Fri/opladning				
Lør.	1/11	Vestjysk halvmaraton !				
Søn.			4-5 km	8-10 km	8-10 km	

- **Dette program er vejledende !**
- **Ændringer vil med garanti forekomme !**
- **Lyt efter kroppens signaler !**

Løbende evaluering er en selvfølge, vi skal så vidt muligt undgå skader/overtræning etc. etc.

Væskebælte er et must på de lange ture

Husk opladning 1-2 dage inden de lange ture. (væske, hvile, føde)

- Det er vigtigt, at når træningsmængden øges, lytter til sin krop og sørger for at tage de pauser der er nødvendige.
- **Vigtigst af alt: Så hellere droppe træningen 1-2 gange !!**
-
-

Af ro bliver man god.

Program til Vejle Ådal / Søhøjlandets Motorvejsløb /* Vestjydske halvmaraton