

MOTIONSLØB I DK

Komplet oversigt over motionsløb i Danmark m.m.

Halvmarathon, program 2. Fra 10-21 km. på 6 uger

Med pulszoner

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	5 km. løb Pulszone 2	5 km. tempo Pulszone 4	10 km. løb Pulszone 1, 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.	10 km. løb Pulszone 1, 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.	5 km. løb Pulszone 3	10 km. rest. Pulszone 1, 3 km. Pulszone 2, 7 km.
2. dag	Int. 4x800 m. Pulszone 3 og zone 1	Int. 3x1,5 km. Pulszone 3 og zone 1	Int. 5x800 m. Pulszone 5 og zone 1	Int. 4x1,5 km. Pulszone 3 og zone 1	Int. 6x800 m. Pulszone 5 og zone 1	Int. 6x400 m. Pulszone 3 og zone 1
3. dag	10 km. tempo Pulszone 3, 7 km. Pulszone 4, 3 km.	5 km. Rest. Pulszone 1	10 km. rest. Pulszone 2	10 km. tempo Pulszone 3, 4 km. Pulszone 4, 6 km.	10 km. rest. Pulszone 1, 3 km. Pulszone 2, 7 km.	10 km. tempo tempo Pulszone 3, 4 km. Pulszone 4, 6 km.
4. dag	10 km. løb Pulszone 1 2 km. Pulszone 2, 4 km. Pulszone 3, 4 km.	10 km. tempo Pulszone 3, 7 km. Pulszone 4, 3 km.	15 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 6 km. Pulszone 3, 5 km.	20 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 7 km. Pulszone 3, 9 km.	15 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 6 km. Pulszone 3, 5 km.	Halvmt. Pulszone 4
5. dag			5 km. tempo Pulszone 4	10 km. rest. Pulszone 1	25 km. løb Pulszone 1, 4 km. Pulszone 2, 10 km. Pulszone 3, 11 km.	

NB. God opvarmning før træningen er vigtig ikke mindst før intervaltræningen.

Puls angives som % af max. puls. Zone 1=67-71%, zone 2=72-78%, zone 3=79-85%, zone 4= 82-87%, zone 5=85-90%. Pulszonerne kan erstattes med lav, middel og høj intensitet.