Træningsskema: Fra 10 kilometer til halvmaraton

UGE 1-10	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	TOTAL
UGE1	5 km	Fri	Tempo 7 km	Fri	5 km	11 km	Fri	28 km
UGE 2	5 km	Fri	Tempo 8 km	Fri	5 km	12 km	Fri	30 km
UGE 3	5 km	Fri	Tempo 8 km	Fri	5 km	13 km	Fri	31 km
UGE 4	5 km	Fri	Tempo 9 km	Fri	5 km	15 km	Fri	34 km
UGE 5	6 km	Fri	Tempo 10 km	Fri	6 km	12 km	Fri	34 km
UGE 6	6 km	Fri	Tempo 9 km	Fri	6 km	16 km	Fri	37 km
UGE 7	7 km	Fri	Tempo 10 km	Fri	7 km	16-17 km	Fri	40-41 km
UGE 8	7 km	Fri	Tempo 10 km	Fri	7 km	18-19 km	Fri	42-43 km
UGE 9	7 km	Fri	Tempo 10 km	Fri	7 km	15 km	Fri	39 km
UGE 10	5 km	Fri	Tempo 10 km	Fri	7 km	Fri	21,1 km	43,1 km

TEMPO: Løb i høj fart over længere distancer. Formålet er at få distance og fart i benene på samme tid. Løb en smule hurtigere, end du gør, når du løber dine længste ture – men ikke så hurtigt, som hvis du intervaltræner.

VIGTIGT! Husk opvarmning og nedkøling – især når du løber tempoløb.