|  |  |
| --- | --- |
| **Træningsprogram til**  | Aarhus City Halvmaraton  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Onsdag | Lørdag |
| **Uge 2** |  **4 km #** |  **4,5 km** |  **5 km #** |
| **Uge 3** | **4,5 km #** | **4,7 km** | **5 km #**  |
| **Uge 4** | **5 km #** | **5 km**  | **5,5 km #** |
| **Uge 5** | **4 km #** | **5 km** | **6 km #** |
| **Uge 6** | **5 km #** | **5 km**  | **6,5 km #** |
| **Uge 7** | **4,5 km #** | **5 km** | **5,5 km #** |
| **Uge 8** | **6 km #** | **Interval eller 6 km** | **7 km #** |
| **Uge 9** | **5 km #** | **Interval eller 5 km** | **7,5 km #** |
| **Uge 10** | **7 km #** | **4x500m interval** | **8 km #** |
| **Uge 11** | **6 km #** | **4x500m interval** | **7 km #** |
| **Uge 12** | **8 km #** | **5x500m interval** | **9 km #** |
| ***Uge* 13** | **6 km #** | **5x500m interval** | **10 km #** |
| **Uge 14** | **7 km #** | **6x500m interval** | **9 km #** |
| **Uge 15** | **8 km #** | **3x1000m interval** | **10 km #** |
| **Uge 16** | **8 km #** | **8x500m interval** | **12 km #** |
| **Uge 17** | **8 km #** | **4x1000m interval** | **10 km #** |
|  | **Mandag** | **Onsdag** | **Lørdag** |
| **Uge 18** | **8 km #** | **6 km #** | **✌14,2 km** |
| **Uge 19** | **Fri** | **6x500m interval** | **10 km #** |
| **Uge 20** | **8 km #** | **3x1000m interval** | **16 km #** |
| **Uge 21** | **8 km #**  | **5x500 interval** | **14 km #** |
| **Uge 22** | **6 km #** | **4x500 interval** | **12 km #** |
| **Uge 23** | **8 km #** | **2x1000 interval** | **10 km #** |
| Uge 24 | 6 km # | 5 km # | ☺21,2 km |

|  |  |
| --- | --- |
| **#** | Restitutions løb |
| **✌☞** | Skjern Å Running Challenge 2017 |
| ☺☞ | Aarhus City Halvmaraton 2017 |

