



HSOK.DK

Helsingør Ski- og Orienteringsklub

Træningsplan frem til Helsingør Halvmarathon

Træningsuge 1:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 18 August	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 5 km på de 4 hold. 1 min pause halvvejs	
Onsdag og fredag	Jog 4 km	

Træningsuge 2:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 25 August	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 6 km på de 4 hold. 1 min pause halvvejs	
Onsdag og fredag	Jog 4 km	

Træningsuge 3:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 01 September	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 7 km på de 4 hold. 1 min pause halvvejs	
Onsdag og fredag	Jog 4 km	

Træningsuge 4:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 8 September	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 9 km på de 4 hold. 1 min pause halvvejs	
Onsdag og fredag	Løb 4 km	

Træningsuge 5:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 15 September	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 10 km på de 4 hold. 1 min pause halvvejs	
Onsdag og fredag	Løb 5 km	

Træningsuge 6:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 22 September	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 I dag skal vi løbe en 11 km tur på de 4 hold	
Onsdag og fredag	Løb 5 km	

Træningsuge 7:

dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 29 September	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 12 km på de 4 hold. 1 min pause efter ca. 4 km & 8 km	Pauserne er for at vende sig til at stoppe ved de 4 væskestationer og komme igang igen..
Onsdag og fredag	Løb 6 km	

Træningsuge 8:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 6 Oktober	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 13 km på de 4 hold. 1 min pause efter ca. 4 km & 8 km	
Onsdag og fredag	Løb 6 km	

Træningsuge 9:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 13 Oktober	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 14 km på de 4 hold. 1 min pause efter ca 5 km & 10 km	
Onsdag og fredag	Løb 7 km. Om onsdagen løber du lidt hurtigere 100 meter pr. km..Det kalder vi for efter tiden "ryk" altså 7 ryk af 100 meter undervejs - men kun på onsdagsturen	

Træningsuge 10:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 20 Oktober	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 15 km på de 4 hold . 1 min pause efter 5 km & 10 km	
Onsdag og fredag	Løb 2x7 km. Om onsdagen løber du 7 ryk af 200 meter pr. km	

Træningsuge 11:

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 27 Oktober	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 16 km på de 4 hold. 1 min pause efter nærmere anvisning	
Onsdag og fredag	Onsdag : Løb 8 km med 8 ryk af 100 meter undervejs. Fredag løber du 10 km i dit halvmarathon tempo	

Træningsuge 12

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 03 November	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 17 km i de 4 hold, pause efter nærmere anvisning..træningsforløbets længste tur	
Onsdag og fredag	Løb 2 x 8 km . Om onsdagen løber du 8 ryk af 100 meter pr. km undervejs	

Træningsuge 13

Dag /Dato	Træningsform og evt. antal km.	Kommentar
Mandag den 10 November	Fællestræning fra klubgården kl 18:00 Vi løber 9 km på de 4 hold. 1 min pause efter nærmere anvisning.	
Onsdag og fredag	Onsdag løber du 5 km i den fart du vil løbe halvmaratonen i...torsdag jogger du stille og roligt 5 km så er der 3 dage til at lade op i...	

Træningsuge 14

Søndag den 16 November	Helsingør Halvmarathon 21,1 km God tur	
------------------------	---	--