

TRENINGSPROGRAM FOR Å FULLFØRE GLITNIR OSLO MARATON – HALVMARATON

Programmet går over 18 uker og legger opp til trening fire ganger i uka. Før du begynner på denne treningen, bør du være i såpass form at du kan jogge 3 km (med noen få korte gåpauser om nødvendig). Det er viktig at du fullfører distansen på det som er dagens trening, ta derfor gåpauser hvis du trenger det. Etter hvert som formen blir bedre (etter 7 til 8 ukers trening), anbefaler jeg å løpe noen av turene i kupert terreng. Bakketrening er utmerket trening.

Når det gjelder løpe-/gåtreningene, foreslår jeg at du jogger i 10 minutter og går raskt i 1 minutt (langturene dag 1). Om mulig bør treningsdagene fordeles jevnt utover i uka (ikke fire dager på rad).

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Totalt
1	3 km	3 km	4 km		10 km
2	Løp / gå 7 km	4 km	3 km	3 km	17 km
3	Løp / gå 8 km	4 km	4 km	4 km	20 km
4	Løp / gå 9 km	3 km	4 km	4 km	20 km
5	Løp / gå 9 km	4 km	3 km	5 km	20 km
6	Løp / gå 10 km	4 km	5 km	4 km	23 km
7	Løp / gå 10 km	5 km	4 km	4 km	24 km
8	Løp / gå 11 km	5 km	5 km i kupert terreng	6 km	27 km
9	Løp / gå 12 km	6 km	5 km i kupert terreng	5 km	28 km
10	Løp / gå 13 km	6 km	6 km i kupert terreng	5 km	30 km
11	Løp / gå 15 km	6 km	7 km i kupert terreng	6 km	34 km
12	Løp / gå 16 km	6 km	8 km med 5 * 2 min. fartsøk. innlagt	6 km	36 km
13	Løp / gå 17 km	7 km	8 km med 5 * 2 min. fartsøk. innlagt	8 km	40 km
14	Løp / gå 18 km	7 km	8 km med 6 * 2 min. fartsøk. innlagt	9 km	41 km
15	Løp / gå 19 km	7 km	7 km	10 km	43 km
16	Løp / gå 20 km	8 km i kupert terreng	6 km (eller hvile)	10 km	44 km (38 km)
17	Løp / gå 12 km	10 km	6 - 8 km	Hvile	28 - 30 km
18	Løp 8 km	6 km	Lykke til i Glitnir Oslo Maraton !!		

Hilsen Grete Waitz