

TRÆNINGS PROGRAM HALV MARATON



WRRRC COPENHAGEN 26

wrrccopenhagen26.com

[@wrrccopenhagen26](https://twitter.com/wrrccopenhagen26)



WORLD ATHLETICS
ROAD RUNNING
CHAMPIONSHIPS
COPENHAGEN
26

21,0975 KM TIL VERDENSMESTERSKABERNE

Verdens bedste løbere samles for at kæmpe om medaljerne. Samtidig får tusindvis af motionsløbere mulighed for at opleve det samme mesterskab, de samme gader og den samme unikke stemning.

Måske virker 21,0975 kilometer som lang vej lige nu.

Men et halvmaraton bliver ikke skabt på én dag. Det bliver skabt én træningstur ad gangen.

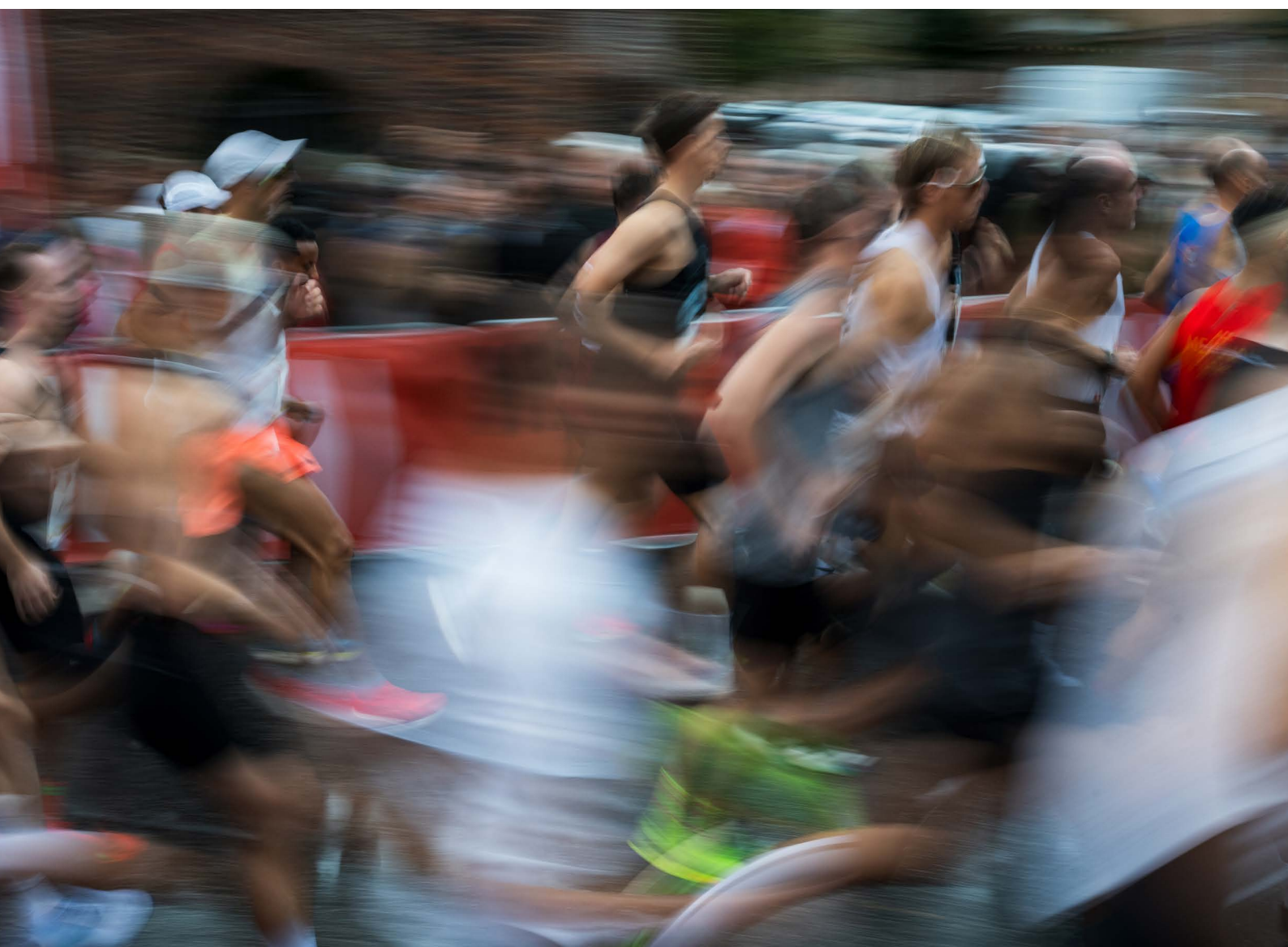
Derfor har vi udviklet en række gratis træningsprogrammer, der

hjælper dig med at bygge formen op gradvist og sikkert frem mod løbsdagen. Uanset om dit mål er at gennemføre dit første halvmaraton, løbe hurtigere end sidst eller jagte en ny personlig rekord, finder du et program, der passer til dit niveau.

Ved WRRC Copenhagen 26 bliver nye verdensmestre kåret.

Men mesterskabet er ikke kun for eliten.

Du er også kvalificeret til at være med.



SÅDAN FINDER DU DIT HALVMARATONPACE

Er du i tvivl om dit halvmaratonpace, kan du bruge din seneste 5 km-tid som pejlemærke. Hvis du ikke har løbet 5 km hurtigt for nylig, kan du starte træningsplanen med dette. Sørg for at varme op 1-2 km med nogle stigningsløb. Stigningsløb er, hvor du øger tempoet over 100 meter for at varme muskler og kroppen op. Lav 3-4 stigningsløb.

Løb 5 km så hurtigt, du kan, og læg cirka 25-35 sekunder pr. kilometer til dit gennemsnitstempo. Det giver et godt bud på det tempo, du kan holde over et halvmaraton.

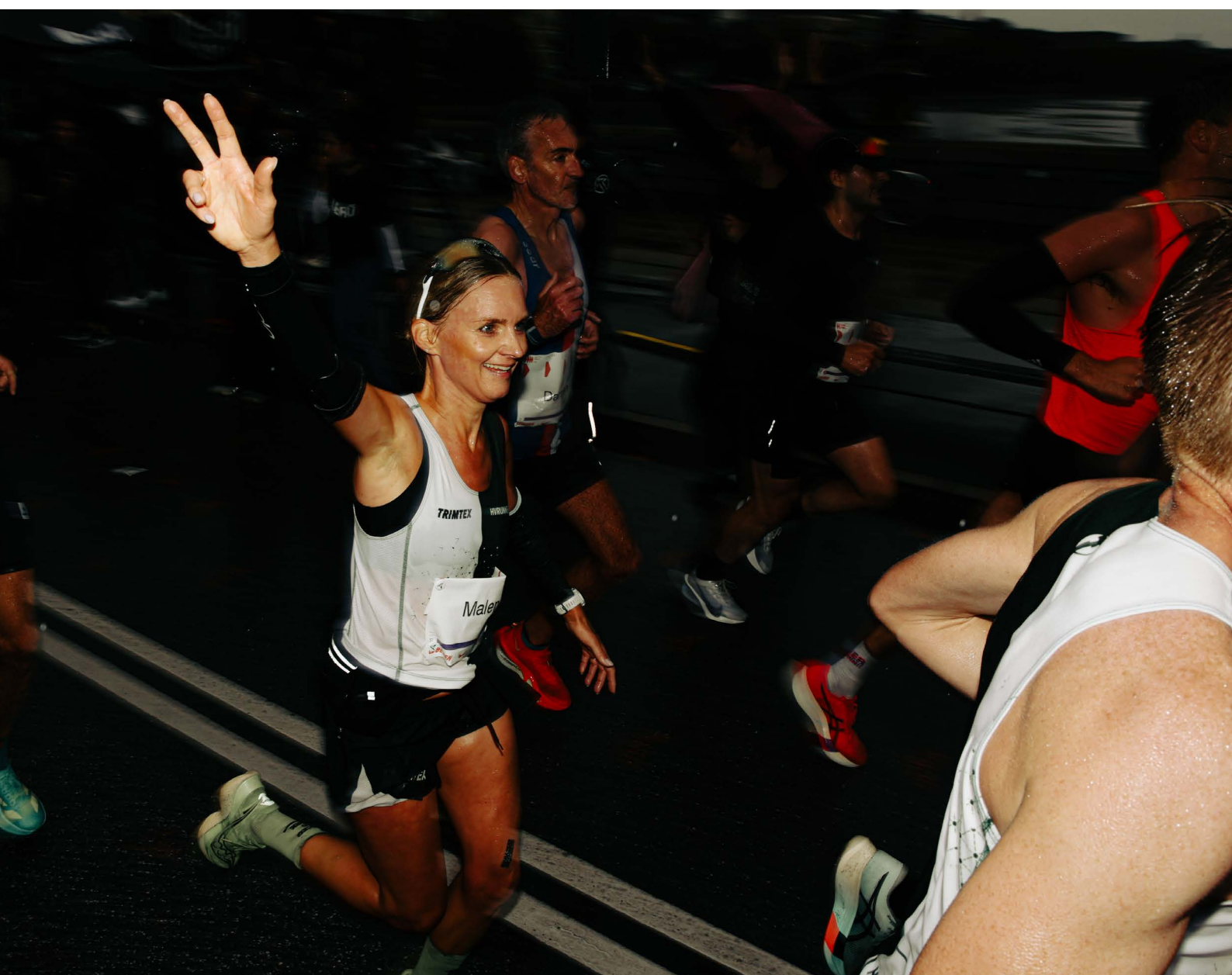
Eksempel:

- 5 km på 25:00 = 5:00 min/km
- Halvmaratonpace $\approx$ 5:30-5:35 min/km

Tempoet behøver ikke være præcist. Det vigtigste er, at det føles kontrolleret og realistisk at holde i længere tid.

Estimeret halvmaratontempo ud fra 5 km tid.

20:00 ca. 4:30/km
22:30 ca. 5:00/km
25:00 ca. 5:35/km
27:30 ca. 6:10/km
30:00 ca. 6:45/km





TRÆNINGSPROGRAM FOR BEGYNDERE

Et halvmaraton kan virke som en stor mundfuld – men med den rette tilgang og lidt tålmodighed er det et mål, du sagtens kan nå. Vores gratis 12-ugers program er til dig, der måske allerede har løbet lidt, men som savner struktur og motivation til at tage næste skridt.

Løb i dit tempo

Det handler ikke om at løbe hurtigt – men om at holde fast. I starten kan du sagtens veksle mellem gang og løb. Programmet er skabt til at kunne passes ind i en almindelig hverdag, så du kan bygge gradvist op. Giv kroppen tid til at vænne sig til belastningen og lyt til signalerne. En ekstra hviledag i ny og næ er helt okay.

Små skridt – store fremskridt

Programmet øger langsomt distancen, så du bliver klar til at løbe op til 15 km i træning. Det er nok til at kunne klare de 21,0975 km på selve dagen – især med hjælp fra tusindvis af tilskuere og den stemning, der venter dig på den bedste dag på året.

Hold motivationen oppe

Tre ugentlige løbedage er nok. Du får variation, hviledage og følelsen af at være på vej. Brug eventuelt et løbeur til at følge med i din udvikling – men lad det ikke tage glæden ud af turene. Og husk: Det er altid nemmere og sjovere at træne, hvis du følges med en ven, der også er tilmeldt.

UGE 1

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	4 km roligt
Onsdag	
Torsdag	4 km roligt
Fredag	
Lørdag	7 km roligt
Søndag	

UGE 2

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	5 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	8 km roligt
Søndag	

UGE 3

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	5 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	8 km roligt
Søndag	

UGE 4

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	6 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	10 km roligt
Søndag	

UGE 5

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	6 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	10 km roligt
Søndag	

UGE 6

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	7 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	11 km roligt
Søndag	

UGE 7

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	7 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	11 km roligt
Søndag	

UGE 8

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	8 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	13 km roligt
Søndag	

UGE 9

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	8 km roligt
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	13 km roligt
Søndag	

UGE 10

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	10 km roligt
Onsdag	
Torsdag	6 km roligt
Fredag	
Lørdag	14 km roligt
Søndag	

UGE 11

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	10 km roligt
Onsdag	
Torsdag	6 km roligt
Fredag	
Lørdag	16 km roligt
Søndag	

UGE 12

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	5 km roligt
Onsdag	
Torsdag	4 km roligt
Fredag	
Lørdag	
Søndag	WRRC Copenhagen 26



TRÆNINGSPROGRAM FOR LET ØVEDE

Vores 12-ugers løbeprogram for let øvede er til dig, der allerede kan løbe 5 km – og som er klar på mere. Du får tre ugentlige løbedage, der gradvist bygger dig op til at kunne løbe 15 km i træning. Det betyder, du er godt klædt på til at klare 21,0975 km på race day, når adrenalinen og opbakningen fra tilskuerne pumper dig frem.

Programmet er enkelt at følge og giver dig en tydelig retning i din træning, så du kan holde motivationen helt frem til målstregen.

Træn smart og målrettet

Du får struktur, variation og ro til at restituere – alt sammen designet til at gøre dig stærkere uge for uge. Nogle dage handler om at finde rytmen, andre om at mærke tempoet og presse dig selv en smule. Det hele er sat sammen, så du får balance og overskud til at nyde turen mod målstregen.

Og husk: Restitution er lige så vigtigt som de hurtige kilometer. Din fremgang kommer i pauserne – ikke kun i træningen.

Din plan, dit tempo

Brug et løbeur, hvis du har det – men lad det ikke styre alt. Løb handler også om fornemmelse. Har du en dag med ekstra energi, så test dit tempo. Har du brug for at tage den lidt mere med ro, så gør det. Det vigtigste er kontinuitet og glæden ved at se fremskridt.

Det er helt normalt at have både gode og tunge træningsdage. Stol på processen – du bliver stærkere for hver tur, du tager.

Sådan læser du dit program

Du vil møde dage med roligt tempo og dage, hvor der skal lidt mere fart i benene. Brug opvarmning og nedjog som start og slut på dine ture. Tempo og struktur finder du i selve programmet – og du finder hurtigt ud af, hvad der virker for dig.

Hvis du vil udfordre dig selv undervejs, kan du med fordel tilføje enkelte intervaller fra det øvede program. Men det vigtigste er at holde fast hele vejen.

UGE 1

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	6 km inkl. 2 x 1 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	9 km roligt
Søndag	

Læs
forklaring
i bunden
af siden

UGE 2

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	6 km inkl. 2 km + 1 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	10 km roligt
Søndag	



UGE 3

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	6 km inkl. 2 km + 1 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	10 km roligt
Søndag	



UGE 4

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	7 km inkl. 2 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	10 km roligt
Søndag	



UGE 5

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	7 km inkl. 2 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	10 km roligt
Søndag	



UGE 6

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	8 km inkl. 3 km + 3 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	12 km roligt
Søndag	



De angivne kilometer løbes i halvmaratontempo. De resterende kilometer løbes i et roligt tempo. Eksempel: "7 km, inklusive 2 x 1 km i halvmaratontempo" betyder, at du løber 7 km i alt. 2 af disse kilometer løbes i halvmaratontempo, mens de resterende kilometer løbes i et roligt tempo.

UGE 7

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	8 km inkl. 3 km + 3 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	14 km roligt
Søndag	

UGE 9

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	8 km inkl. 4 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	16 km roligt
Søndag	

UGE 11

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	9 km inkl. 5 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	18 km roligt
Søndag	

UGE 8

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	8 km inkl. 4 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	14 km roligt
Søndag	

UGE 10

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	9 km inkl. 5 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	17 km roligt
Søndag	

UGE 12

DAG	DISTANCE
Mandag	
Tirsdag	6 km inkl. 2 x 1 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	
Søndag	WRRR Copenhagen 26



TRÆNINGSPROGRAM FOR ØVEDE

Du er i gang. Og du er klar til at lægge et gear mere. Det her program er til dig, der allerede har løberutinen i benene – og som gerne vil have struktur, mål og momentum frem mod WRR Copenhagen 26. Du ved, hvad løb kan – og du er klar på at tage næste skridt.

Du løber ikke bare for at løbe. Du løber med et formål – og vi hjælper dig med at holde retningen. Uanset om du vil jage en ny PR eller bare stå knivskarpt til løbsdagen, er det her et program, der rykker dig sikkert fremad.

Skrup for træningen

Fire ugentlige træningsdage sikrer dig variation og progression. Du øger gradvist både distance og intensitet, men altid med fokus på restitution og balance. Der er indlagt tempoture og intervaller, der gør dig komfortabel i dit halvmaratontempo – og klar til at holde det hele vejen.

Dine ben kender kilometerne, men kroppen har stadig brug for struktur. Med faste træningsdage og pauser mellem de hårde pas får du det optimale ud af din form – uden at brænde ud.

Sæt fart på med overskud

Er du nysgerrig på dit tempo, så brug dit GPS-ur og mål 3 km i hurtigt tempo – det giver et realistisk billede af din form. Og husk: øg aldrig både kilometer og fart på samme tid.

Det handler ikke kun om at løbe hurtigt – men om at bygge din form klogt op. Variér dit tempo, leg med længderne, og husk at lytte til kroppen. Den rigtige fart er den, du kan holde. Og komme tilbage fra igen dagen efter.

Løb med hovedet – ikke kun med benene

Programmet indeholder både rolige ture og løb i halvmaraton-tempo. Intervallerne er designet, så du udfordres, men aldrig overbelastes. Du varmer op, løber dine intervaller med pauser og slutter i roligt tempo. Det hele hænger sammen, og for hver uge kommer du tættere på målstregen. At træne effektivt handler om timing og balance. Med dette program bliver du ikke bare stærkere. Du lærer din krop og dit tempo bedre at kende. Og jo bedre du kender dig selv, jo større chance har du for at stå med overskud på målstregen.

UGE 1

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	7 km inkl. 2 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	12 km roligt
Søndag	

Læs
forklaring
i bunden
af siden

UGE 2

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	9 km inkl. 3 km + 3 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	14 km roligt
Søndag	

UGE 3

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	9 km inkl. 3 km + 3 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	14 km roligt
Søndag	

UGE 4

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	9 km inkl. 4 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	16 km roligt
Søndag	

UGE 5

DAG	DISTANCE
Mandag	6 km roligt
Tirsdag	10 km inkl. 5 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	16 km roligt
Søndag	

UGE 6

DAG	DISTANCE
Mandag	6 km roligt
Tirsdag	10 km inkl. 5 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	17 km roligt
Søndag	

De angivne kilometer løbes i halvmaratontempo. De resterende kilometer løbes i et roligt tempo. Eksempel: "7 km, inklusive 2 x 1 km i halvmaratontempo" betyder, at du løber 7 km i alt. 2 af disse kilometer løbes i halvmaratontempo, mens de resterende kilometer løbes i et roligt tempo.

*Valgfri ekstra træning

Hvis du har lyst til lidt ekstra træning, kan du tilføje en ekstra løbetur om fredagen. Løb 5-7 km i et roligt tempo, hvor du uden problemer kan føre en samtale undervejs. Turen er helt valgfri og skal føles let. Hvis du er træt efter ugens træning, kan du blot springe den over.

UGE 7

DAG	DISTANCE
Mandag	6 km roligt
Tirsdag	● 10 km inkl. 5 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	17 km roligt
Søndag	

UGE 9

DAG	DISTANCE
Mandag	6 km roligt
Tirsdag	● 10 km inkl. 4 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	18 km roligt
Søndag	

UGE 11

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	● 8 km inkl. 2 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	10 km roligt
Søndag	

UGE 8

DAG	DISTANCE
Mandag	6 km roligt
Tirsdag	● 10 km inkl. 5 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	17 km roligt
Søndag	

UGE 10

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	● 10 km inkl. 3 km + 2 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	(*5-7 km)
Lørdag	16 km roligt
Søndag	

UGE 12

DAG	DISTANCE
Mandag	5 km roligt
Tirsdag	● 8 km inkl. 2 x 1 km i halvmaratonpace
Onsdag	
Torsdag	5 km roligt
Fredag	
Lørdag	
Søndag	WRRRC Copenhagen 26