

Her er et træningsprogram til f.eks. Berlin $\frac{1}{2}$ maraton. Programmet kan føles meget langsomt de første 20 min. og til afjogningen, men meningen er, at du ikke føler dig mega træt bagefter og hurtigere er frisk igen. Men tag ikke fejl. De midterste 2x10 min. i $\frac{1}{2}$ maraton-tempo trækker søm.

20 minutter i 1 min/km langsommere end dit $\frac{1}{2}$ maratontempo.

25 minutter i 30 sek/km langsommere end dit $\frac{1}{2}$ maratontempo.

10 minutter i $\frac{1}{2}$ maratontempo.

5 min. i 1 min langsommere end $\frac{1}{2}$ maratontempo.

10 min. i $\frac{1}{2}$ maratontempo.

20-25 minutters afjog i 1 min. langsommere en $\frac{1}{2}$ maratontempo.