

Program frem til Århus City Halvmaraton 8. juni 2014

Uge	Mandag	Onsdag	Fredag	Søndag	Tempotid	KM
14	Restitution	Restitution	5 km 6min/km	5 km	0	10 km
15	5 km 6min/km	Interval (10 km tempo) 15 opv. + 3x(10+2)+2x(1+1) 5 afløb	10 km roligt	12 km	32	Ca. 37
16	5 km 6min/km	Interval (5 km tempo) 15 opv. + 4x(5+2)+2x(1+1) 5 afløb	10 km roligt	15 km	22	Ca. 40 km
17	5 km 6min/km	Interval (10 km tempo) 15 opv. + 3x(10+2)+2x(1+1) 5 afløb	10 km tempotur 15 opv. Derpå 5:20/km sidste km rolig	17 km	Ca. 32+40	Ca. 42 km
18	5 km 6min/km	Interval (5 km tempo) 15 opv. + 4x(5+2)+2x(1+1) 5 afløb	10 km tempotur 15 opv. Derpå 5:20/km sidste km rolig	15 km	Ca. 22+40	Ca. 40 km
19	5 km 6min/km	Interval (10 km tempo) 15 opv. + 2x(15+5)+2x(1+1) 5 afløb	10 km tempotur 15 opv. Derpå 5:20/km sidste km rolig	17 km	Ca. 32+40	Ca. 42 km
20	5 km 6min/km	Interval (5 km tempo) 15 opv. + 5x(5+2)+2x(1+1) 5 afløb	12 km tempotur 15 opv. Derpå 5:20/km sidste km rolig	18 km	Ca. 27+45	Ca. 45 km
21	5 km 6min/km	Interval (10 km tempo) 15 opv. + 3x(15+5)+2x(1+1) 5 afløb	12 km tempotur 15 opv. Derpå 5:20/km sidste km rolig	15 km	Ca. 47+45	Ca. 42 km
22	5 km 6min/km	Interval (5 km tempo) 15 opv. + 5x(5+2)+2x(1+1) 5 afløb	10 km roligt	10 km	27	Ca. 35 km
23	5 km 6min/km	5 km 6min/km	1 km ”mærke benene”	Race 21,095km	2 timer	Ca. 32 km