

**Træningsmål ½ maraton og maraton  
A - begynderprogram.**

1. halvår 2013

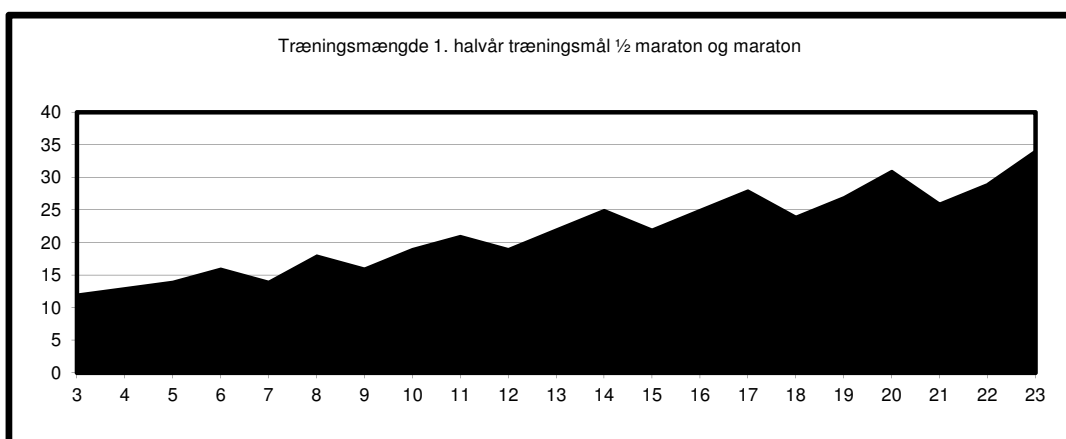
**Første træningsmål er 10 km d. 17. marts ( 9 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	3	12
4	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	3	13
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	5	16
7	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
8	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	5	18
9	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
10	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
11	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	10	21

**Andet træningsmål er ½-maraton d. 9 juni (12 uger) Viborg Halvmaraton**

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
12	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
13	fridag	5	fridag	11	fridag	fridag	6	22
14	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	6	25
15	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
16	fridag	7	fridag	11	fridag	fridag	7	25
17	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	7	28
18	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	7	24
19	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
20	fridag	7	fridag	17	fridag	fridag	7	31
21	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
22	fridag	7	fridag	15	fridag	fridag	7	29
23	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



### Træningsmængde 1. halvår

Uge	mængde
3	12
4	13
5	14
6	16
7	14
8	18
9	16
10	19
11	21
12	19
13	22
14	25
15	22
16	25
17	28
18	24
19	27
20	31
21	26
22	29
23	34,1

**Træningsmål maraton**  
**A - begynderprogram.**

2. halvår 2013

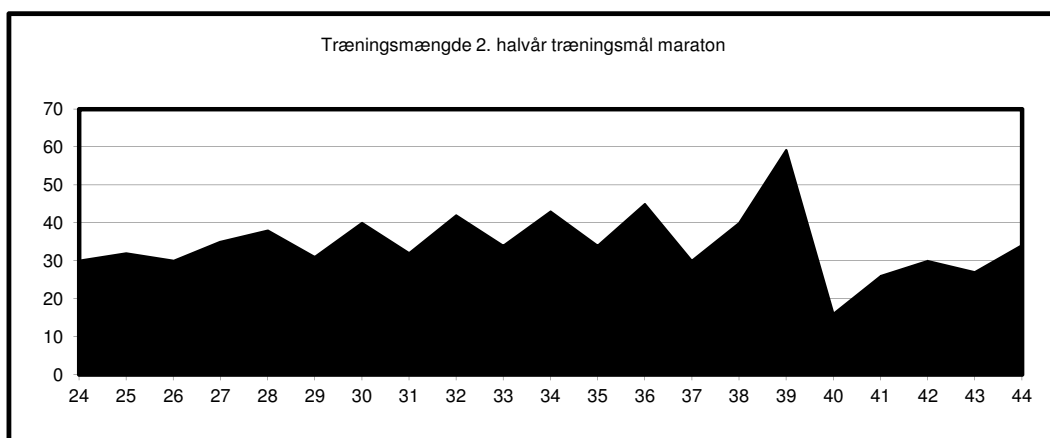
**Tredje træningsmål er maraton d. 29. september i Berlin (16 uger)**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	4	fridag	8	6	fridag	12	30
25	fridag	4	fridag	10	6	fridag	12	32
26	fridag	4	fridag	8	6	fridag	12	30
27	fridag	5	fridag	16	6	fridag	8	35
28	fridag	6	fridag	6	6	fridag	20	38
29	fridag	5	fridag	11	6	fridag	9	31
30	fridag	6	fridag	6	6	fridag	22	40
31	fridag	5	fridag	11	6	fridag	10	32
32	fridag	6	fridag	6	6	fridag	24	42
33	fridag	5	fridag	11	8	fridag	10	34
34	fridag	6	fridag	6	5	fridag	26	43
35	fridag	5	fridag	11	7	fridag	11	34
36	fridag	6	fridag	6	5	fridag	28	45
37	fridag	5	fridag	6	5	fridag	14	30
38	fridag	6	fridag	18	6	fridag	10	40
39	fridag	6	fridag	6	5	fridag	42,2	59,2

**Fjerde træningsmål er d. 2 November (5 uger) Vestjysk Halvmaraton i Mejdal**

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
40	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	7	16
41	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
42	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
43	fridag	7	fridag	13	fridag	fridag	7	27
44	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



### Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
24	30
25	32
26	30
27	35
28	38
29	31
30	40
31	32
32	42
33	34
34	43
35	34
36	45
37	30
38	40
39	59,2
40	16
41	26
42	30
43	27
44	34,1

**Træningsmål 10 km**  
**A - begynderprogram.**

1. halvår 2013

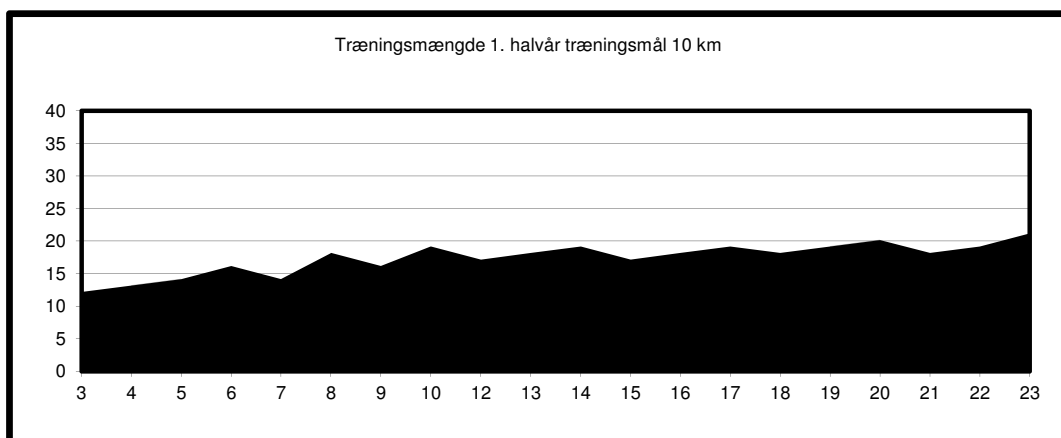
**Første træningsmål er 10 km d. 17. marts ( 9 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	3	12
4	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	3	13
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	5	16
7	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
8	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	5	18
9	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
10	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
11	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	10	21

**Andet træningsmål er 10 km d. 9 juni (12 uger) Viborg Halvmarathon**

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
12	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
13	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
14	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
15	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
16	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
17	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
18	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
19	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
20	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
21	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
22	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
23	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	10	21



### Træningsmængde 1. halvår

Uge	mængde
3	12
4	13
5	14
6	16
7	14
8	18
9	16
10	19
12	17
13	18
14	19
15	17
16	18
17	19
18	18
19	19
20	20
21	18
22	19
23	21

**Træningsmål 10 km**  
**A - begynderprogram.**

2. halvår 2013

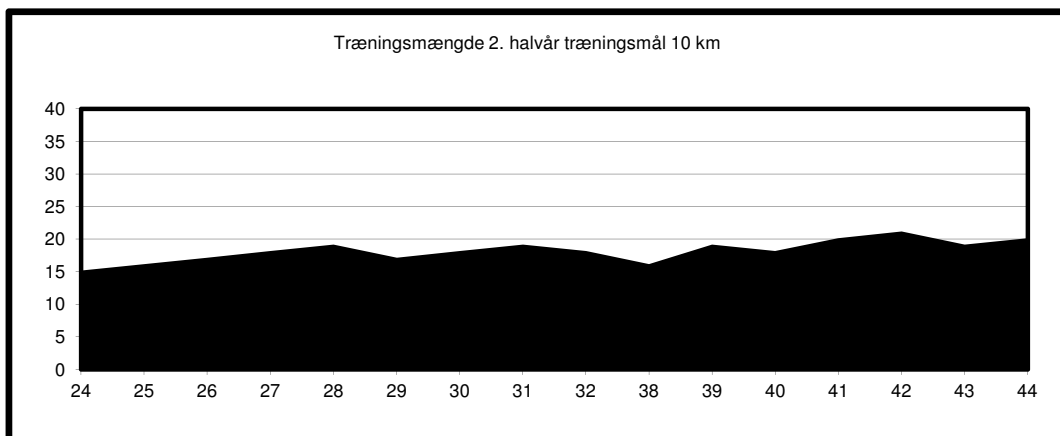
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
25	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
26	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
27	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
28	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
29	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
30	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
31	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
32	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
33	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
34	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
35	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
36	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
37	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	10	21

Fjerde træningsmål: holde gang i træningen

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
38	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
39	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
40	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
41	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20
42	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	6	21
43	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
44	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20



### Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
24	15
25	16
26	17
27	18
28	19
29	17
30	18
31	19
32	18
38	16
39	19
40	18
41	20
42	21
43	19
44	20



**Træningsmål ½ maraton**  
**A - begynderprogram.**

2. halvår 2013

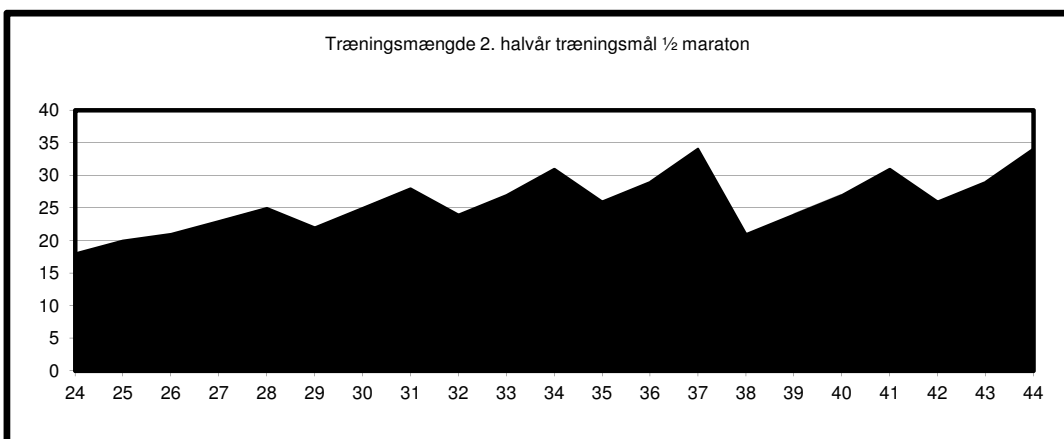
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	6	18
25	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	7	20
26	fridag	4	fridag	11	fridag	fridag	6	21
27	fridag	5	fridag	12	fridag	fridag	6	23
28	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	6	25
29	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
30	fridag	7	fridag	11	fridag	fridag	7	25
31	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	7	28
32	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	7	24
33	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
34	fridag	7	fridag	17	fridag	fridag	7	31
35	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
36	fridag	7	fridag	15	fridag	fridag	7	29
37	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1

Fjerde træningsmål er d. 2 November (7 uger) Vestjysk Halvmaraton i Mejdal

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
38	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	9	21
39	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	7	24
40	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
41	fridag	7	fridag	17	fridag	fridag	7	31
42	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
43	fridag	7	fridag	15	fridag	fridag	7	29
44	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



### Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
24	18
25	20
26	21
27	23
28	25
29	22
30	25
31	28
32	24
33	27
34	31
35	26
36	29
37	34,1
38	21
39	24
40	27
41	31
42	26
43	29
44	34,1

|