

Træningsmål ½ maraton og maraton
C - øvede

1. halvår 2013

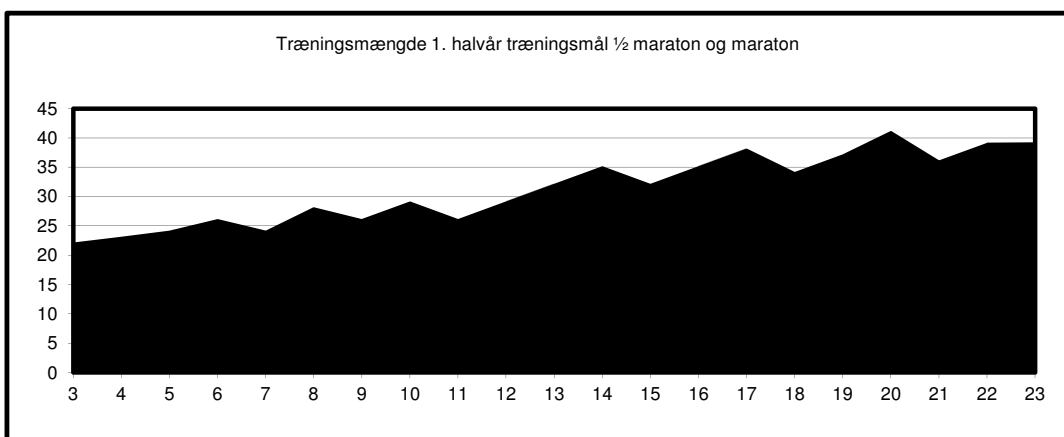
Første træningsmål er 10 km d. 17. marts (9 uger) - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	8	fridag	6	fridag	fridag	8	22
4	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	8	23
5	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
6	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	10	26
7	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
8	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	10	28
9	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	11	26
10	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
11	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	10	26

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	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
13	fridag	10	fridag	11	fridag	fridag	11	32
14	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	11	35
15	fridag	11	fridag	10	fridag	fridag	11	32
16	fridag	12	fridag	11	fridag	fridag	12	35
17	fridag	11	fridag	15	fridag	fridag	12	38
18	fridag	11	fridag	11	fridag	fridag	12	34
19	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
20	fridag	12	fridag	17	fridag	fridag	12	41
21	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
22	fridag	12	fridag	15	fridag	fridag	12	39
23	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	22
4	23
5	24
6	26
7	24
8	28
9	26
10	29
11	26
12	29
13	32
14	35
15	32
16	35
17	38
18	34
19	37
20	41
21	36
22	39
23	39,1

Træningsmål maraton C - øvede

2. halvår 2013

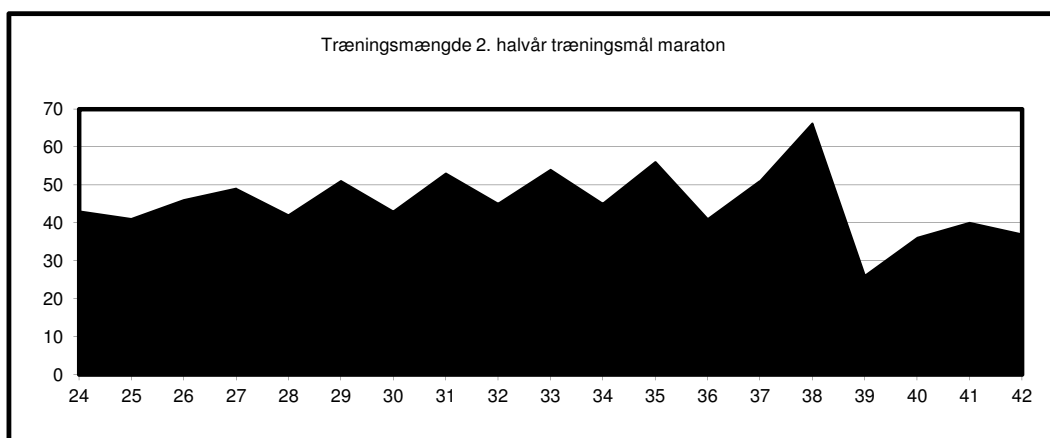
Tredje træningsmål er maraton d. 29. september i Berlin (16 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	6	fridag	8	7	fridag	16	37
25	fridag	6	fridag	14	7	fridag	16	43
26	fridag	6	fridag	12	7	fridag	16	41
27	fridag	7	fridag	20	7	fridag	12	46
28	fridag	8	fridag	10	7	fridag	24	49
29	fridag	7	fridag	15	7	fridag	13	42
30	fridag	8	fridag	10	7	fridag	26	51
31	fridag	7	fridag	15	7	fridag	14	43
32	fridag	8	fridag	10	7	fridag	28	53
33	fridag	7	fridag	15	9	fridag	14	45
34	fridag	8	fridag	10	6	fridag	30	54
35	fridag	7	fridag	15	8	fridag	15	45
36	fridag	8	fridag	12	6	fridag	30	56
37	fridag	7	fridag	10	6	fridag	18	41
38	fridag	8	fridag	22	7	fridag	14	51
39	fridag	8	fridag	10	6	fridag	42,2	66,2

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	8	fridag	6	fridag	fridag	12	26
41	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
42	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
43	fridag	12	fridag	13	fridag	fridag	12	37
44	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	37
25	43
26	41
27	46
28	49
29	42
30	51
31	43
32	53
33	45
34	54
35	45
36	56
37	41
38	51
39	66,2
40	26
41	36
42	40
43	37
44	34

Træningsmål 10 km
C - øvede

1. halvår 2013

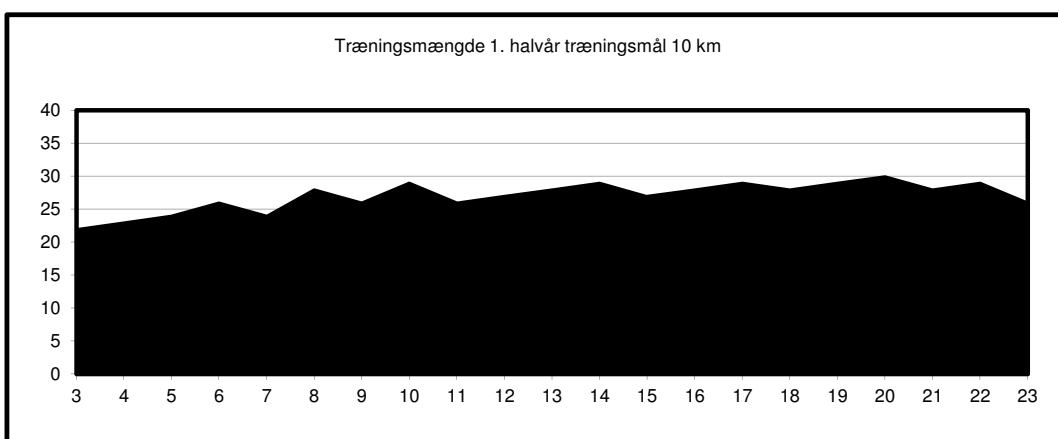
Første træningsmål er 10 km d. 17. marts (9 uger) - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	8	fridag	6	fridag	fridag	8	22
4	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	8	23
5	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
6	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	10	26
7	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
8	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	10	28
9	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	11	26
10	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
11	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	10	26

Andet træningsmål er 10 km 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	9	fridag	7	fridag	fridag	11	27
13	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
14	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
15	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
16	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
17	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
18	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
19	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
20	fridag	10	fridag	9	fridag	fridag	11	30
21	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
22	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
23	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	10	26



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	22
4	23
5	24
6	26
7	24
8	28
9	26
10	29
11	26
12	27
13	28
14	29
15	27
16	28
17	29
18	28
19	29
20	30
21	28
22	29
23	26

Træningsmål 10 km
C - øvede

2. halvår 2013

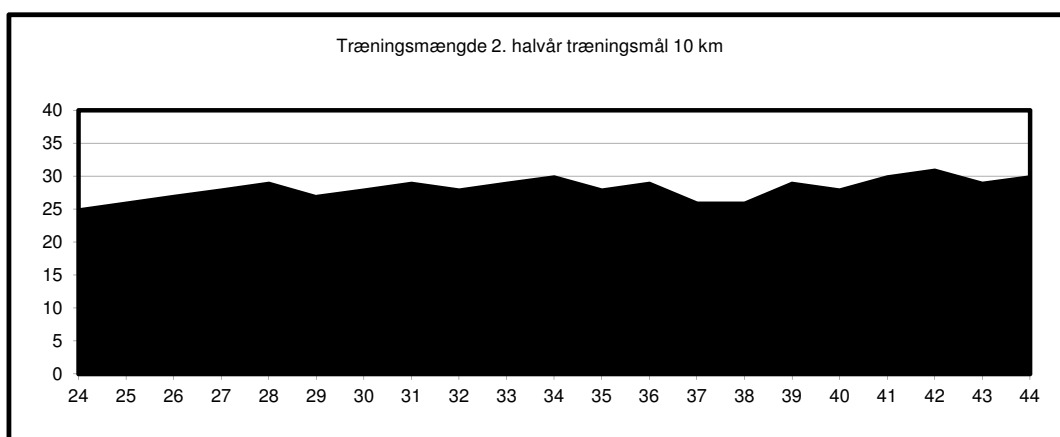
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	10	25
25	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	11	26
26	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	11	27
27	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
28	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
29	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
30	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
31	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
32	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
33	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
34	fridag	10	fridag	9	fridag	fridag	11	30
35	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
36	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
37	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	10	26

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	9	fridag	6	fridag	fridag	11	26
39	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
40	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
41	fridag	11	fridag	8	fridag	fridag	11	30
42	fridag	11	fridag	9	fridag	fridag	11	31
43	fridag	11	fridag	7	fridag	fridag	11	29
44	fridag	11	fridag	8	fridag	fridag	11	30



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	25
25	26
26	27
27	28
28	29
29	27
30	28
31	29
32	28
33	29
34	30
35	28
36	29
37	26
38	26
39	29
40	28
41	30
42	31
43	29
44	30

Træningsmål ½ maraton C- øvede

2. halvår 2013

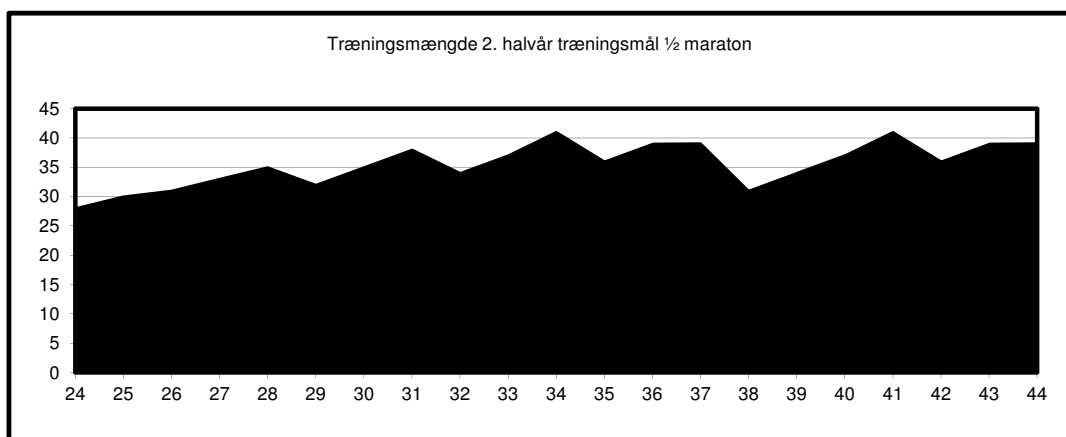
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	9	fridag	8	fridag	fridag	11	28
25	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	12	30
26	fridag	9	fridag	11	fridag	fridag	11	31
27	fridag	10	fridag	12	fridag	fridag	11	33
28	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	11	35
29	fridag	11	fridag	10	fridag	fridag	11	32
30	fridag	12	fridag	11	fridag	fridag	12	35
31	fridag	11	fridag	15	fridag	fridag	12	38
32	fridag	11	fridag	11	fridag	fridag	12	34
33	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
34	fridag	12	fridag	17	fridag	fridag	12	41
35	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
36	fridag	12	fridag	15	fridag	fridag	12	39
37	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1

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	11	fridag	6	fridag	fridag	14	31
39	fridag	11	fridag	11	fridag	fridag	12	34
40	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
41	fridag	12	fridag	17	fridag	fridag	12	41
42	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
43	fridag	12	fridag	15	fridag	fridag	12	39
44	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1



Træningsmængde 1. halvår

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

|