

**Træningsmål ½ maraton og maraton**  
**D - rutinerede**

1. halvår 2013

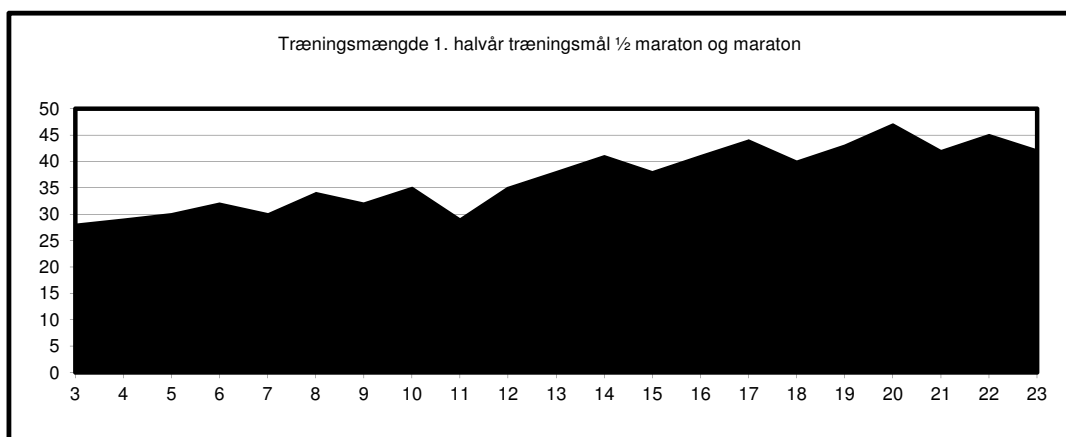
**Første træningsmål er 10 km d. 17. marts ( 9 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	11	fridag	6	fridag	fridag	11	28
4	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	11	29
5	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	12	30
6	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	13	32
7	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	12	30
8	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	13	34
9	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	14	32
10	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
11	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	10	29

**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	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
13	fridag	13	fridag	11	fridag	fridag	14	38
14	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	14	41
15	fridag	14	fridag	10	fridag	fridag	14	38
16	fridag	15	fridag	11	fridag	fridag	15	41
17	fridag	14	fridag	15	fridag	fridag	15	44
18	fridag	14	fridag	11	fridag	fridag	15	40
19	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
20	fridag	15	fridag	17	fridag	fridag	15	47
21	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
22	fridag	15	fridag	15	fridag	fridag	15	45
23	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	42,1



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	28
4	29
5	30
6	32
7	30
8	34
9	32
10	35
11	29
12	35
13	38
14	41
15	38
16	41
17	44
18	40
19	43
20	47
21	42
22	45
23	42,1

## Træningsmål maraton D - rutinerede

2. halvår 2013

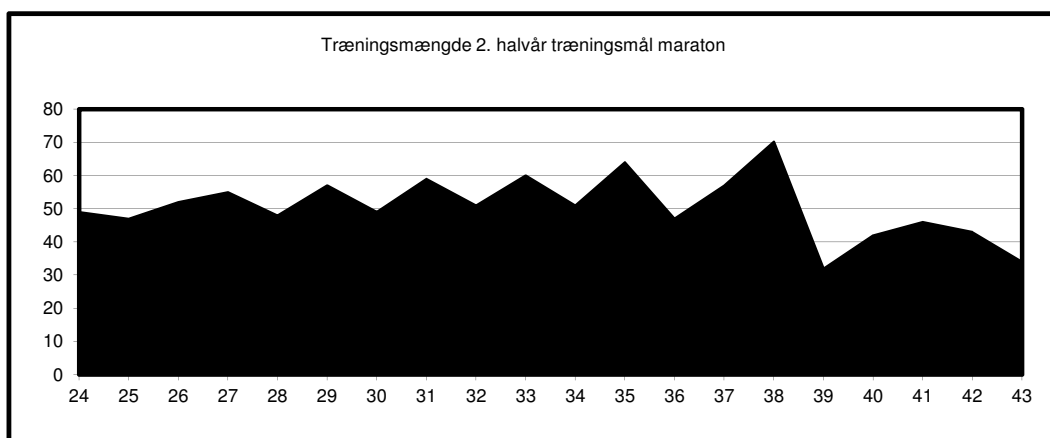
Tredje træningsmål er maraton d. 29. september i Berlin (16 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	8	fridag	8	9	fridag	18	43
25	fridag	8	fridag	14	9	fridag	18	49
26	fridag	8	fridag	12	9	fridag	18	47
27	fridag	9	fridag	20	9	fridag	14	52
28	fridag	10	fridag	10	9	fridag	26	55
29	fridag	9	fridag	15	9	fridag	15	48
30	fridag	10	fridag	10	9	fridag	28	57
31	fridag	9	fridag	15	9	fridag	16	49
32	fridag	10	fridag	10	9	fridag	30	59
33	fridag	9	fridag	15	11	fridag	16	51
34	fridag	12	fridag	10	8	fridag	30	60
35	fridag	9	fridag	15	10	fridag	17	51
36	fridag	14	fridag	12	8	fridag	30	64
37	fridag	9	fridag	10	8	fridag	20	47
38	fridag	10	fridag	22	9	fridag	16	57
39	fridag	10	fridag	10	8	fridag	42,2	70,2

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	11	fridag	6	fridag	fridag	15	32
41	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
42	fridag	14	fridag	17	fridag	fridag	15	46
43	fridag	15	fridag	13	fridag	fridag	15	43
44	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	43
25	49
26	47
27	52
28	55
29	48
30	57
31	49
32	59
33	51
34	60
35	51
36	64
37	47
38	57
39	70,2
40	32
41	42
42	46
43	43
44	34

**Træningsmål 10 km**  
**D - rutinerede**

1. halvår 2013

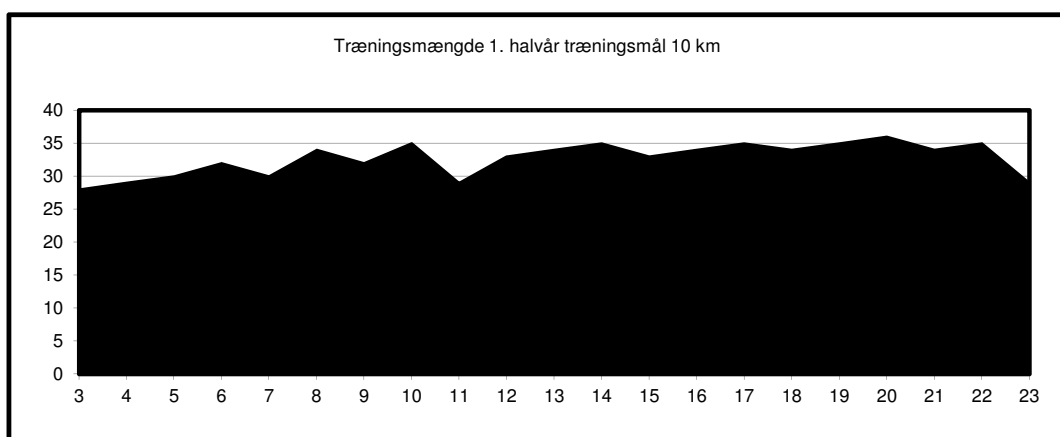
**Første træningsmål er 10 km d. 17. marts ( 9 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	11	fridag	6	fridag	fridag	11	28
4	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	11	29
5	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	12	30
6	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	13	32
7	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	12	30
8	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	13	34
9	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	14	32
10	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
11	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	10	29

**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	12	fridag	7	fridag	fridag	14	33
13	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
14	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
15	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
16	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
17	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
18	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
19	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
20	fridag	13	fridag	9	fridag	fridag	14	36
21	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
22	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
23	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	10	29



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	28
4	29
5	30
6	32
7	30
8	34
9	32
10	35
11	29
12	33
13	34
14	35
15	33
16	34
17	35
18	34
19	35
20	36
21	34
22	35
23	29

**Træningsmål 10 km**  
**D - rutinerede**

2. halvår 2013

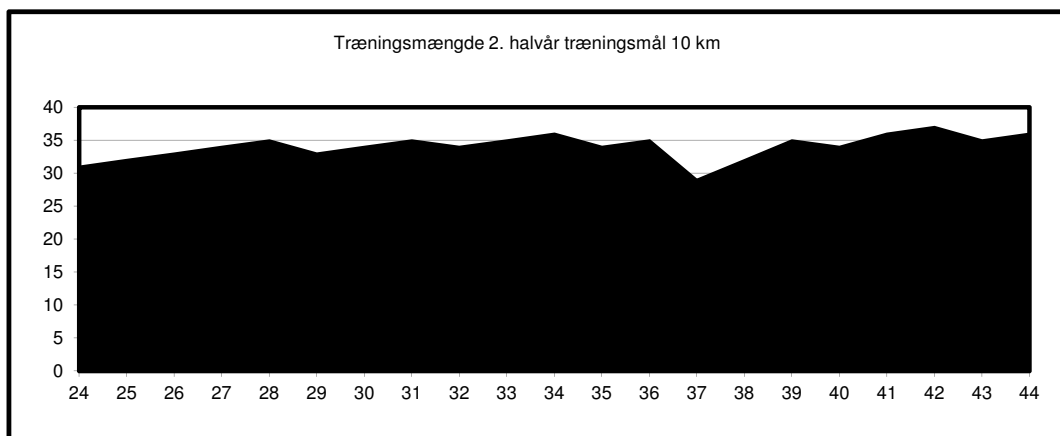
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

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

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	12	fridag	6	fridag	fridag	14	32
39	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
40	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
41	fridag	14	fridag	8	fridag	fridag	14	36
42	fridag	14	fridag	9	fridag	fridag	14	37
43	fridag	14	fridag	7	fridag	fridag	14	35
44	fridag	14	fridag	8	fridag	fridag	14	36



### Træningsmængde 2. halvår

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



**Træningsmål ½ maraton**  
**D - rutinerede**

2. halvår 2013

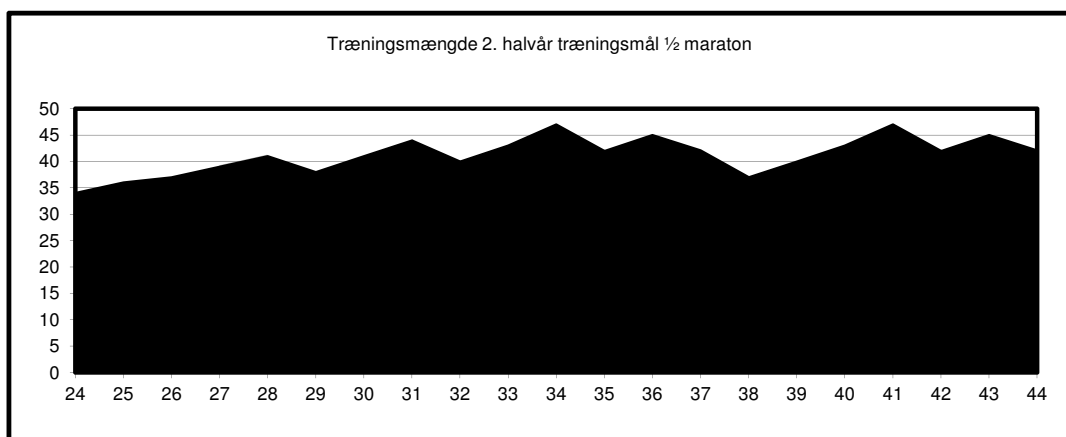
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	12	fridag	8	fridag	fridag	14	34
25	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	15	36
26	fridag	12	fridag	11	fridag	fridag	14	37
27	fridag	13	fridag	12	fridag	fridag	14	39
28	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	14	41
29	fridag	14	fridag	10	fridag	fridag	14	38
30	fridag	15	fridag	11	fridag	fridag	15	41
31	fridag	14	fridag	15	fridag	fridag	15	44
32	fridag	14	fridag	11	fridag	fridag	15	40
33	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
34	fridag	15	fridag	17	fridag	fridag	15	47
35	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
36	fridag	15	fridag	15	fridag	fridag	15	45
37	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	42,1

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	14	fridag	6	fridag	fridag	17	37
39	fridag	14	fridag	11	fridag	fridag	15	40
40	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
41	fridag	15	fridag	17	fridag	fridag	15	47
42	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
43	fridag	15	fridag	15	fridag	fridag	15	45
44	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	42,1



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
24	34
25	36
26	37
27	39
28	41
29	38
30	41
31	44
32	40
33	43
34	47
35	42
36	45
37	42,1
38	37
39	40
40	43
41	47
42	42
43	45
44	42,1

|