

Træningsmål maraton
E meget rutinerede

1. halvår 2013

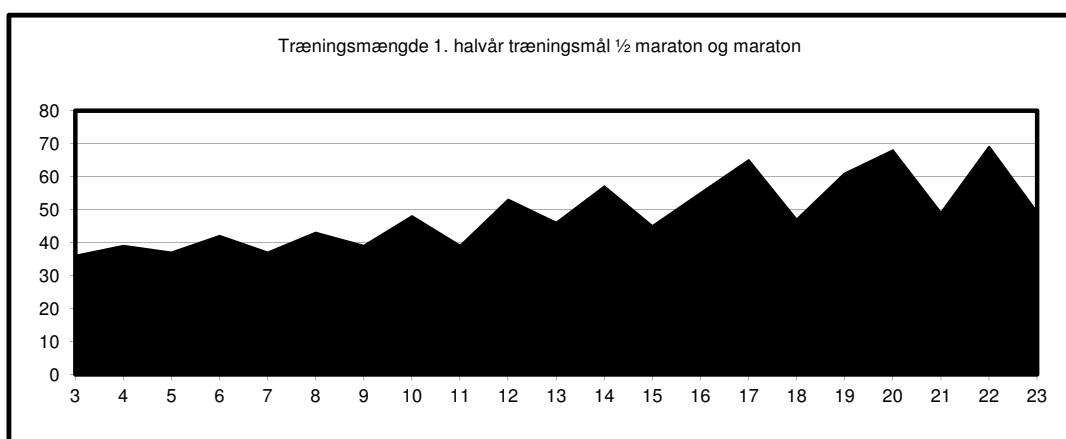
Første træningsmål er 10 km d. 17. marts (9 uger) - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	8	fridag	6	12	fridag	10	36
4	fridag	9	fridag	6	14	fridag	10	39
5	fridag	9	fridag	6	11	fridag	11	37
6	fridag	10	fridag	6	14	fridag	12	42
7	fridag	9	fridag	6	11	fridag	11	37
8	fridag	10	fridag	8	13	fridag	12	43
9	fridag	9	fridag	6	11	fridag	13	39
10	fridag	9	fridag	9	17	fridag	13	48
11	fridag	9	fridag	7	13	fridag	10	39

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	11	fridag	9	14	fridag	19	53
13	fridag	7	fridag	11	12	fridag	16	46
14	fridag	13	fridag	13	12	fridag	19	57
15	fridag	10	fridag	10	10	fridag	15	45
16	fridag	11	fridag	11	12	fridag	21	55
17	fridag	15	fridag	15	14	fridag	21	65
18	fridag	9	fridag	11	10	fridag	17	47
19	fridag	15	fridag	14	12	fridag	20	61
20	fridag	16	fridag	17	15	fridag	20	68
21	fridag	9	fridag	13	8	fridag	19	49
22	fridag	16	fridag	15	16	fridag	22	69
23	fridag	10	fridag	6	12	fridag	21	49,1



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	36
4	39
5	37
6	42
7	37
8	43
9	39
10	48
11	39
12	53
13	46
14	57
15	45
16	55
17	65
18	47
19	61
20	68
21	49
22	69
23	49,1

Træningsmål maraton
E meget rutinerede

2. halvår 2013

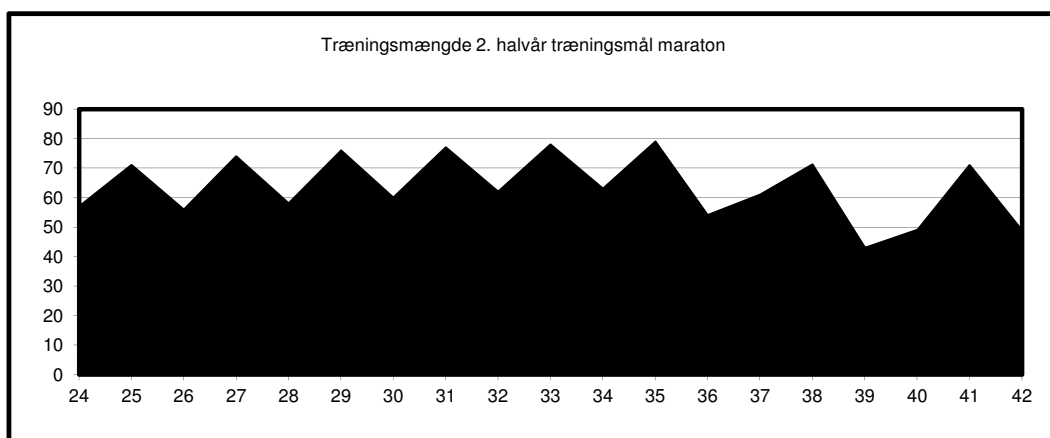
Tredje træningsmål er maraton d. 29. september i Berlin (16 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	9	fridag	8	10	fridag	15	42
25	fridag	12	fridag	13	12	fridag	20	57
26	fridag	17	fridag	17	11	fridag	26	71
27	fridag	10	fridag	14	11	fridag	21	56
28	fridag	17	fridag	17	12	fridag	28	74
29	fridag	10	fridag	16	11	fridag	21	58
30	fridag	19	fridag	16	11	fridag	30	76
31	fridag	11	fridag	18	10	fridag	21	60
32	fridag	15	fridag	19	11	fridag	32	77
33	fridag	11	fridag	19	11	fridag	21	62
34	fridag	15	fridag	19	12	fridag	32	78
35	fridag	10	fridag	17	15	fridag	21	63
36	fridag	19	fridag	16	14	fridag	30	79
37	fridag	10	fridag	13	10	fridag	21	54
38	fridag	10	fridag	24	9	fridag	18	61
39	fridag	13	10	fridag	6	fridag	42,2	71,2

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	10	fridag	6	15	fridag	12	43
41	fridag	9	fridag	13	8	fridag	19	49
42	fridag	16	fridag	17	16	fridag	22	71
43	fridag	10	fridag	13	12	fridag	14	49
44	fridag	17	fridag	6	14	fridag	21,1	58,1



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	42
25	57
26	71
27	56
28	74
29	58
30	76
31	60
32	77
33	62
34	78
35	63
36	79
37	54
38	61
39	71,2
40	43
41	49
42	71
43	49
44	58,1