

Træningsmål ½ maraton og maraton
C - øvede

1. halvår 2015

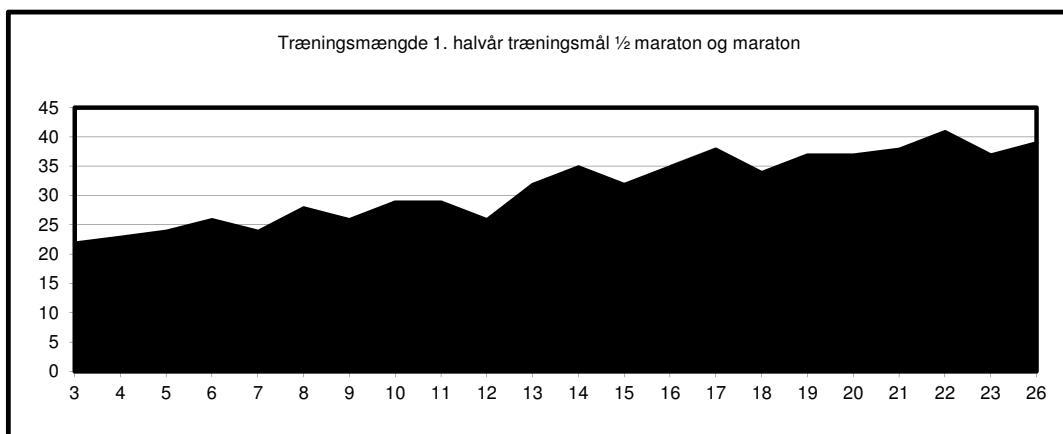
Første træningsmål er 10 km d. 22. marts (10 uger) - Testløb i Viborg

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	9	fridag	fridag	11	29
12	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	10	26

Andet træningsmål er ½-maraton d. 27 juni (14 uger) Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
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	13	fridag	fridag	12	37
21	fridag	11	fridag	15	fridag	fridag	12	38
22	fridag	12	fridag	17	fridag	fridag	12	41
23	fridag	12	fridag	13	fridag	fridag	12	37
24	fridag	12	fridag	15	fridag	fridag	12	39
25	fridag	12	fridag	17	fridag	fridag	12	41
26	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	29
12	26
13	32
14	35
15	32
16	35
17	38
18	34
19	37
20	37
21	38
22	41
23	37
26	39,1

Træningsmål maraton
C - øvede

2. halvår 2015

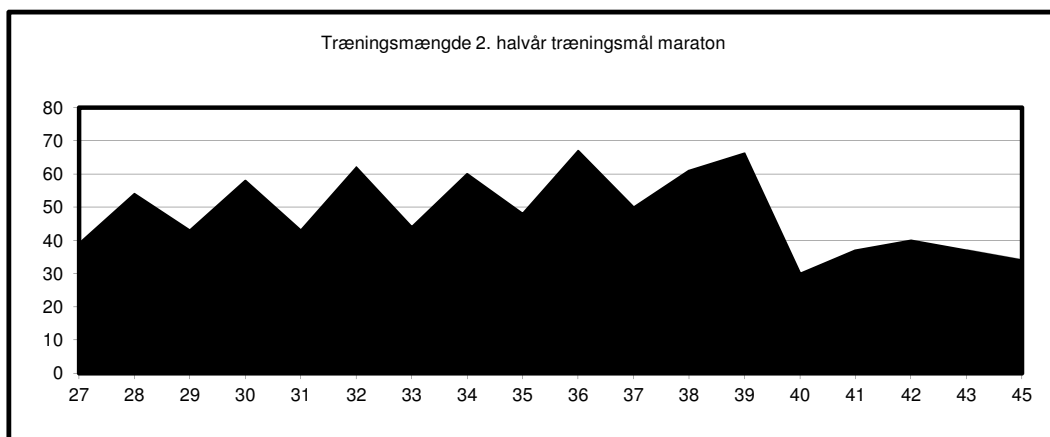
Tredje træningsmål er maraton d. 27. september i Berlin (13 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
27	fridag	7	fridag	13	7	fridag	12	39
28	fridag	8	fridag	15	7	fridag	24	54
29	fridag	7	fridag	16	7	fridag	13	43
30	fridag	8	fridag	17	7	fridag	26	58
31	fridag	7	fridag	15	7	fridag	14	43
32	fridag	8	fridag	19	7	fridag	28	62
33	fridag	7	fridag	14	9	fridag	14	44
34	fridag	8	fridag	16	6	fridag	30	60
35	fridag	7	fridag	18	8	fridag	15	48
36	fridag	8	fridag	23	6	fridag	30	67
37	fridag	7	fridag	19	6	fridag	18	50
38	fridag	8	fridag	10	11	fridag	32	61
39	fridag	8	fridag	10	6	fridag	42,2	66,2

Fjerde træningsmål er d. 7 November (6 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	10	fridag	fridag	12	30
41	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
42	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
43	fridag	12	fridag	13	fridag	fridag	12	37
44	fridag	12	fridag	15	fridag	fridag	12	39
45	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	39
28	54
29	43
30	58
31	43
32	62
33	44
34	60
35	48
36	67
37	50
38	61
39	66,2
40	30
41	37
42	40
43	37
45	34

Træningsmål 10 km
C - øvede

1. halvår 2015

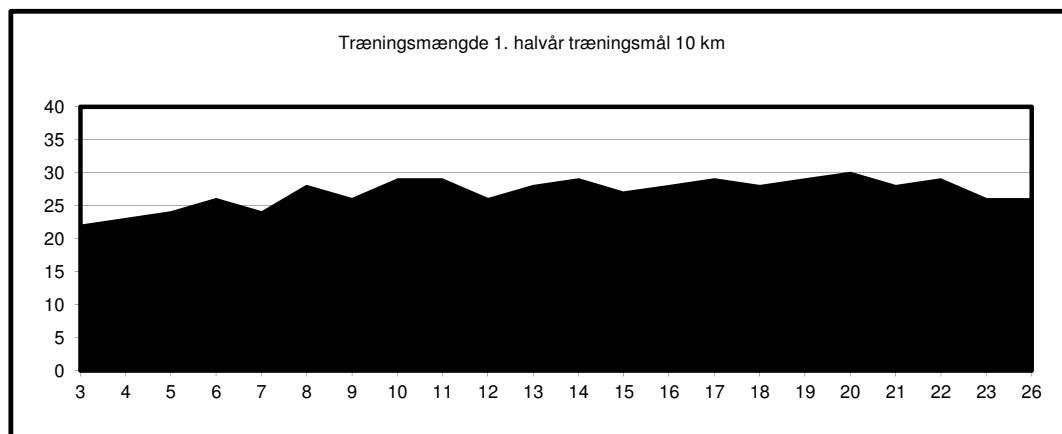
Første træningsmål er 10 km d. 16. marts (10 uger) - Testløb i Viborg

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	9	fridag	fridag	11	29
12	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	10	26

Andet træningsmål er 10km d. 15 juni (14 uger) Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
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
24	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
25	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	10	26
26	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	29
12	26
13	28
14	29
15	27
16	28
17	29
18	28
19	29
20	30
21	28
22	29
23	26
26	26

Træningsmål 10 km
C - øvede

2. halvår 2015

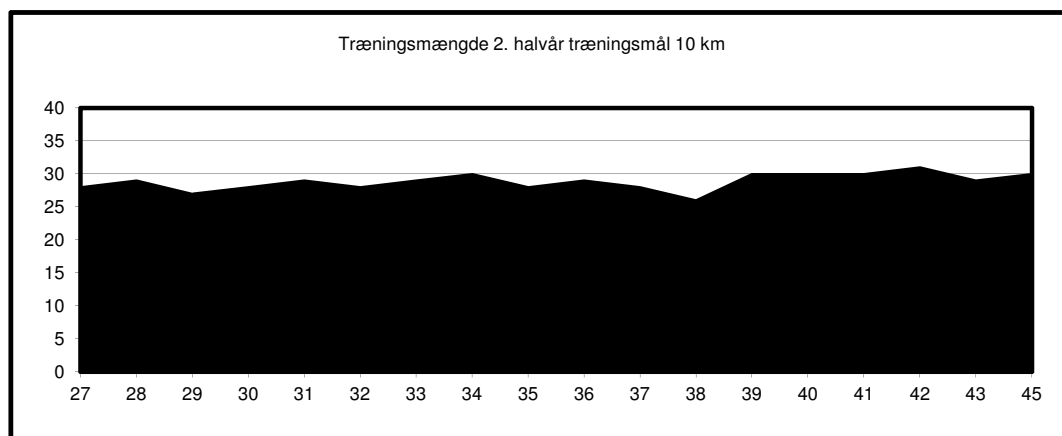
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
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	7	fridag	fridag	11	28
38	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.
39	fridag	11	fridag	8	fridag	fridag	11	30
40	fridag	11	fridag	8	fridag	fridag	11	30
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	7	fridag	fridag	11	29
45	fridag	11	fridag	8	fridag	fridag	11	30



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	28
28	29
29	27
30	28
31	29
32	28
33	29
34	30
35	28
36	29
37	28
38	26
39	30
40	30
41	30
42	31
43	29
45	30

Træningsmål ½ maraton
C - øvede

2. halvår 2015

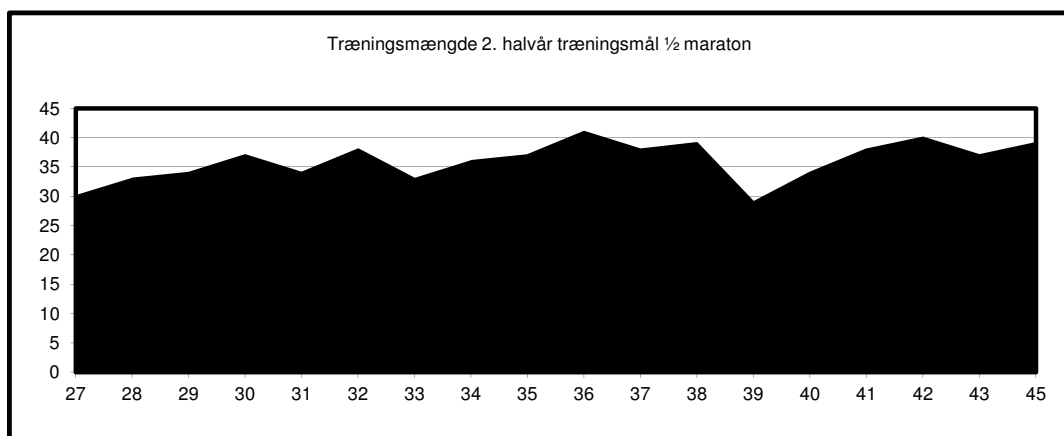
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

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

Fjerde træningsmål er d. 7 November (6 uger) Vestjysk Halvmaraton i Mejdal

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
39	fridag	11	fridag	6	fridag	fridag	12	29
40	fridag	12	fridag	10	fridag	fridag	12	34
41	fridag	12	fridag	14	fridag	fridag	12	38
42	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
43	fridag	12	fridag	13	fridag	fridag	12	37
44	fridag	12	fridag	15	fridag	fridag	12	39
45	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1



Træningsmængde 1. halvår

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