

Træningsmål ½ maraton og maraton
D - rutinerede

1. halvår 2015

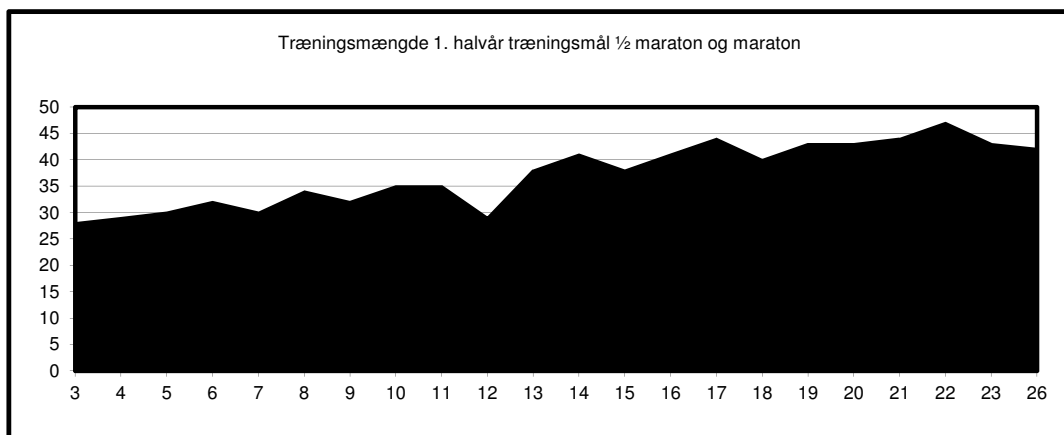
Første træningsmål er 10 km d. 22. marts (10 uger) - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	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	9	fridag	fridag	14	35
12	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	10	29

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	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	13	fridag	fridag	15	43
21	fridag	14	fridag	15	fridag	fridag	15	44
22	fridag	15	fridag	17	fridag	fridag	15	47
23	fridag	15	fridag	13	fridag	fridag	15	43
24	fridag	15	fridag	15	fridag	fridag	15	45
25	fridag	15	fridag	17	fridag	fridag	15	47
26	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	35
12	29
13	38
14	41
15	38
16	41
17	44
18	40
19	43
20	43
21	44
22	47
23	43
26	42,1

Træningsmål maraton
D - rutinerede

2. halvår 2015

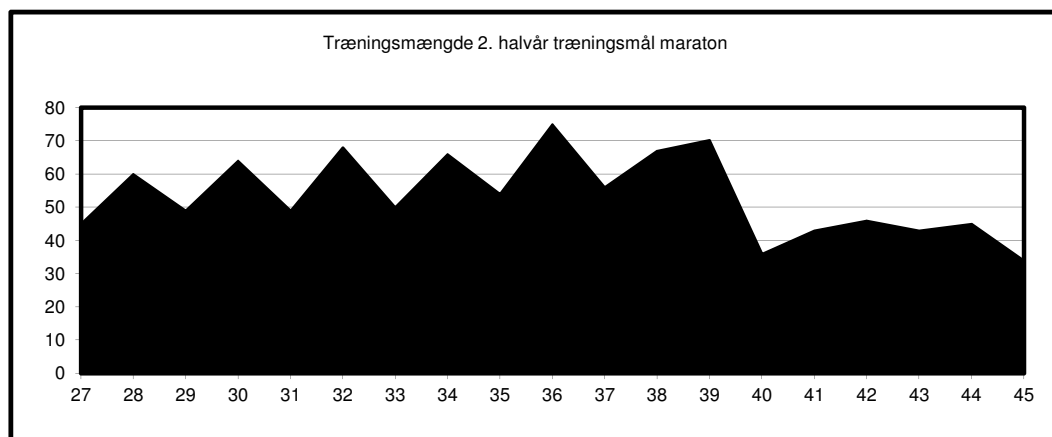
Tredje træningsmål er maraton d. 27. september i Berlin (13 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
27	fridag	9	fridag	13	9	fridag	14	45
28	fridag	10	fridag	15	9	fridag	26	60
29	fridag	9	fridag	16	9	fridag	15	49
30	fridag	10	fridag	17	9	fridag	28	64
31	fridag	9	fridag	15	9	fridag	16	49
32	fridag	10	fridag	19	9	fridag	30	68
33	fridag	9	fridag	14	11	fridag	16	50
34	fridag	12	fridag	16	8	fridag	30	66
35	fridag	9	fridag	18	10	fridag	17	54
36	fridag	14	fridag	23	8	fridag	30	75
37	fridag	9	fridag	19	8	fridag	20	56
38	fridag	10	fridag	10	13	fridag	34	67
39	fridag	10	fridag	10	8	fridag	42,2	70,2

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	11	fridag	10	fridag	fridag	15	36
41	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
42	fridag	14	fridag	17	fridag	fridag	15	46
43	fridag	15	fridag	13	fridag	fridag	15	43
44	fridag	15	fridag	15	fridag	fridag	15	45
45	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	45
28	60
29	49
30	64
31	49
32	68
33	50
34	66
35	54
36	75
37	56
38	67
39	70,2
40	36
41	43
42	46
43	43
44	45
45	34

Træningsmål 10 km
D - rutinerede

1. halvår 2015

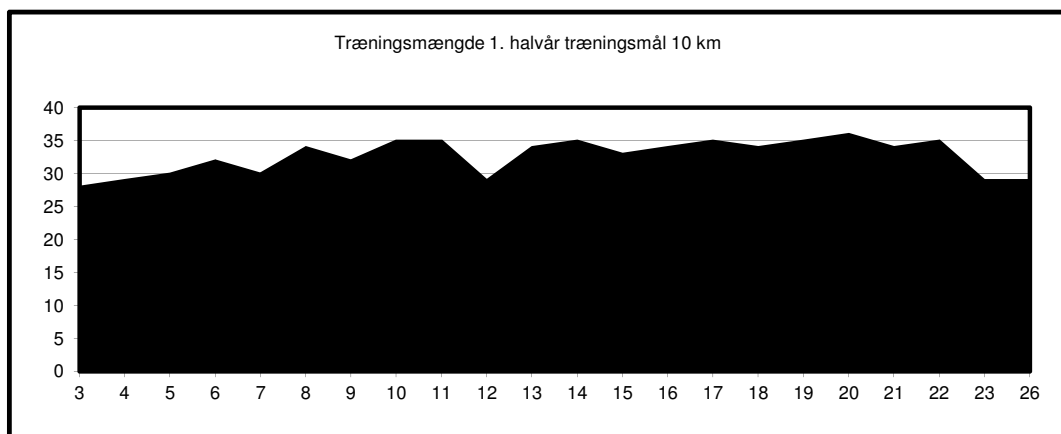
Første træningsmål er 10 km d. 16. marts (10 uger) - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	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	9	fridag	fridag	14	35
12	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	10	29

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	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
24	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
25	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
26	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	35
12	29
13	34
14	35
15	33
16	34
17	35
18	34
19	35
20	36
21	34
22	35
23	29
26	29

Træningsmål 10 km
D - rutinerede

2. halvår 2015

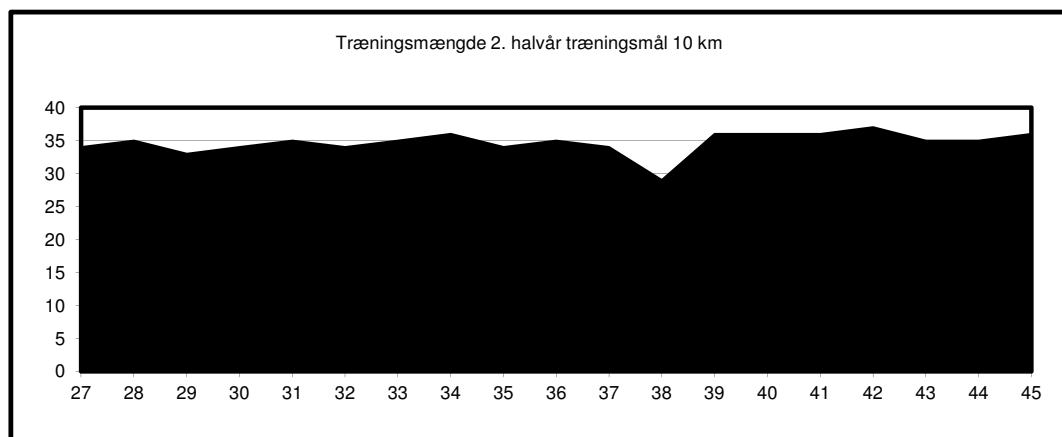
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
27	fridag	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	7	fridag	fridag	14	34
38	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.
39	fridag	14	fridag	8	fridag	fridag	14	36
40	fridag	14	fridag	8	fridag	fridag	14	36
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	7	fridag	fridag	14	35
45	fridag	14	fridag	8	fridag	fridag	14	36



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	34
28	35
29	33
30	34
31	35
32	34
33	35
34	36
35	34
36	35
37	34
38	29
39	36
40	36
41	36
42	37
43	35
44	35
45	36

Træningsmål ½ maraton
D - rutinerede

2. halvår 2015

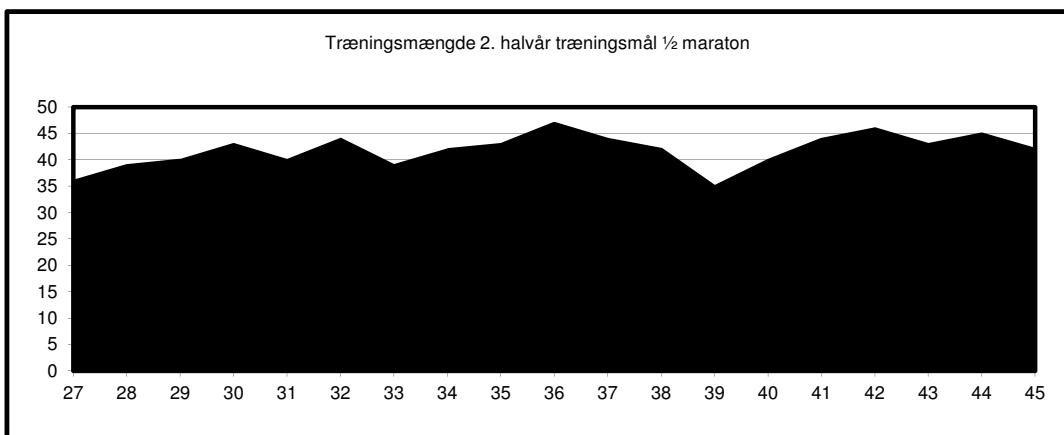
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

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

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	14	fridag	6	fridag	fridag	15	35
40	fridag	15	fridag	10	fridag	fridag	15	40
41	fridag	15	fridag	14	fridag	fridag	15	44
42	fridag	14	fridag	17	fridag	fridag	15	46
43	fridag	15	fridag	13	fridag	fridag	15	43
44	fridag	15	fridag	15	fridag	fridag	15	45
45	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	42,1



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
27	36
28	39
29	40
30	43
31	40
32	44
33	39
34	42
35	43
36	47
37	44
38	42,1
39	35
40	40
41	44
42	46
43	43
44	45
45	42,1

|