

Træningsmål ½ maraton og maraton
E meget rutinerede

1. halvår 2015

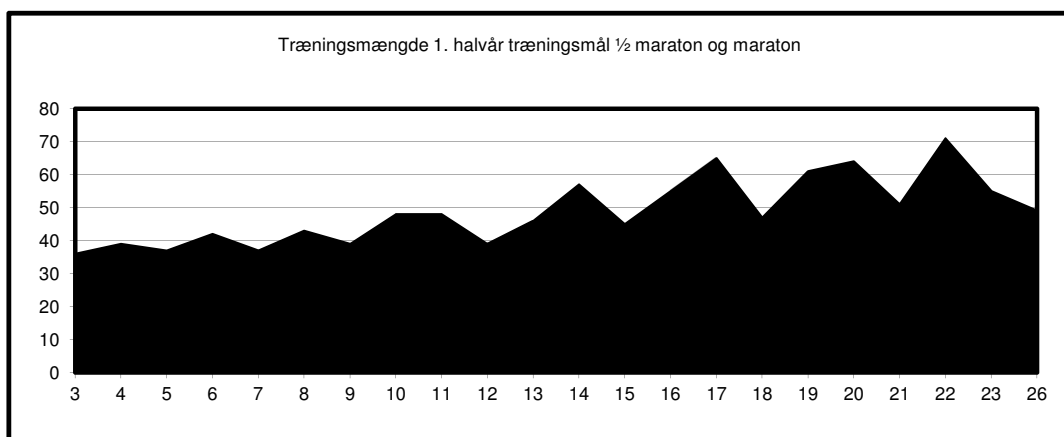
Første træningsmål er 10 km d. 22. marts (10 uger) - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	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	9	17	fridag	13	48
12	fridag	9	fridag	7	13	fridag	10	39

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	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	13	15	fridag	20	64
21	fridag	9	fridag	15	8	fridag	19	51
22	fridag	16	fridag	17	16	fridag	22	71
23	fridag	10	fridag	13	12	fridag	20	55
24	fridag	16	fridag	15	16	fridag	22	69
25	fridag	16	fridag	17	17	fridag	20	70
26	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	48
12	39
13	46
14	57
15	45
16	55
17	65
18	47
19	61
20	64
21	51
22	71
23	55
26	49,1

Træningsmål maraton E meget rutinerede

2. halvår 2015

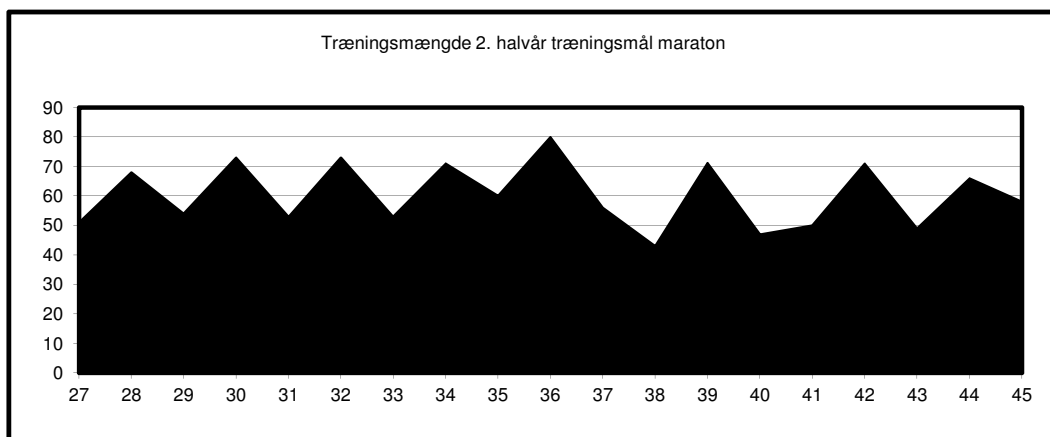
Tredje træningsmål er maraton d. 27. september i Berlin (13 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
27	fridag	10	fridag	9	11	fridag	21	51
28	fridag	17	fridag	11	12	fridag	28	68
29	fridag	10	fridag	12	11	fridag	21	54
30	fridag	19	fridag	13	11	fridag	30	73
31	fridag	11	fridag	11	10	fridag	21	53
32	fridag	15	fridag	15	11	fridag	32	73
33	fridag	11	fridag	10	11	fridag	21	53
34	fridag	15	fridag	12	12	fridag	32	71
35	fridag	10	fridag	14	15	fridag	21	60
36	fridag	19	fridag	17	14	fridag	30	80
37	fridag	10	fridag	15	10	fridag	21	56
38	fridag	10	fridag	6	9	fridag	18	43
39	fridag	13	10	fridag	6	fridag	42,2	71,2

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	10	fridag	10	15	fridag	12	47
41	fridag	9	fridag	14	8	fridag	19	50
42	fridag	16	fridag	17	16	fridag	22	71
43	fridag	10	fridag	13	12	fridag	14	49
44	fridag	16	fridag	15	16	fridag	19	66
45	fridag	17	fridag	6	14	fridag	21,1	58,1



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	51
28	68
29	54
30	73
31	53
32	73
33	53
34	71
35	60
36	80
37	56
38	43
39	71,2
40	47
41	50
42	71
43	49
44	66
45	58,1