

Træningsmål ½ maraton og maraton
B - let øvede

1. halvår 2018

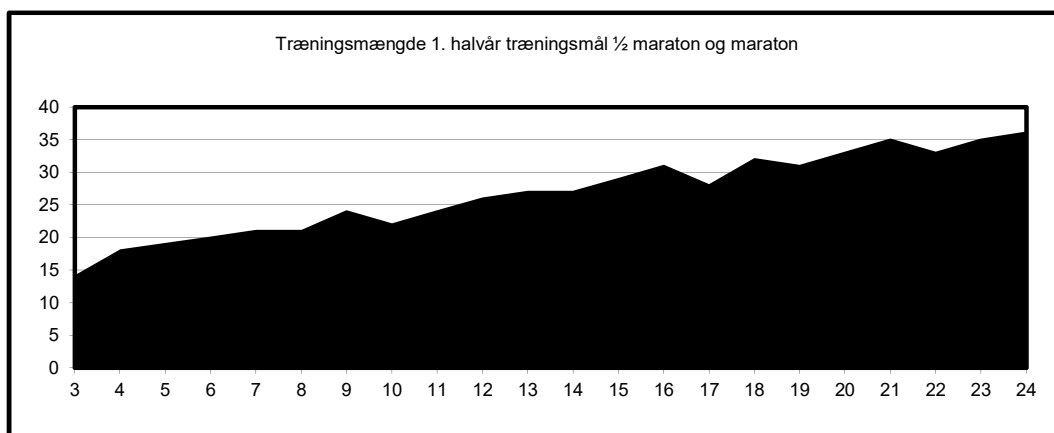
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	2	fridag	6	fridag	fridag	6	14
4	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
5	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
6	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	8	20
7	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	7	21
8	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	8	21
9	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
10	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	9	22
11	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
12	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	10	26

Andet træningsmål er ½-maraton d. 17 juni Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
13	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	9	27
14	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	9	27
15	fridag	8	fridag	12	fridag	fridag	9	29
16	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
17	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	10	28
18	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
19	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
20	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	10	33
21	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
22	fridag	9	fridag	14	fridag	fridag	10	33
23	fridag	9	fridag	16	fridag	fridag	10	35
24	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	14
4	18
5	19
6	20
7	21
8	21
9	24
10	22
11	24
12	26
13	27
14	27
15	29
16	31
17	28
18	32
19	31
20	33
21	35
22	33
23	35
24	36,1

Træningsmål maraton B - let øvede

2. halvår 2018

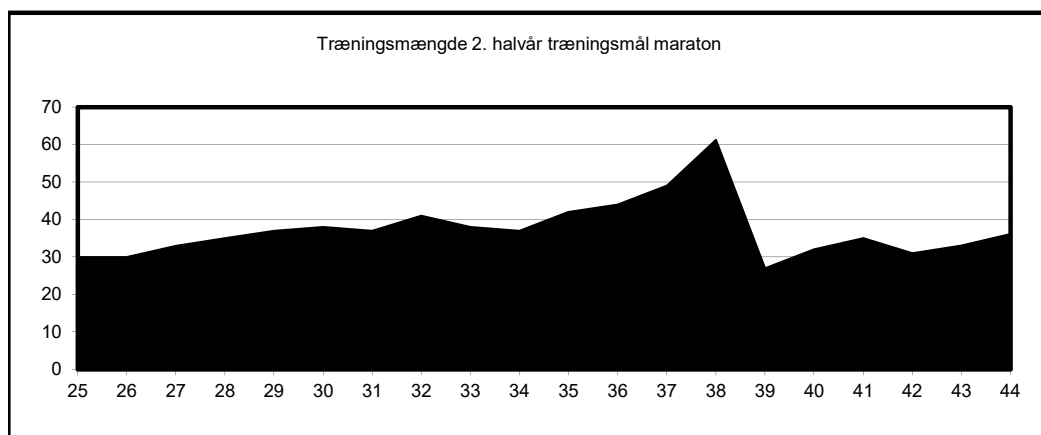
Tredje træningsmål er maraton d. 23. september i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	6	fridag	8	6	fridag	10	30
26	fridag	6	fridag	8	6	fridag	10	30
27	fridag	6	fridag	11	6	fridag	10	33
28	fridag	6	fridag	13	6	fridag	10	35
29	fridag	6	fridag	14	6	fridag	11	37
30	fridag	6	fridag	15	6	fridag	11	38
31	fridag	6	fridag	13	6	fridag	12	37
32	fridag	6	fridag	17	6	fridag	12	41
33	fridag	6	fridag	12	8	fridag	12	38
34	fridag	6	fridag	14	5	fridag	12	37
35	fridag	6	fridag	16	7	fridag	13	42
36	fridag	6	fridag	19	5	fridag	14	44
37	fridag	6	fridag	17	10	fridag	16	49
38	fridag	6	fridag	8	5	fridag	42,2	61,2

Fjerde træningsmål er d. 3 November Vestjysk Halvmaraton i Mejdal

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
39	fridag	7	fridag	10	fridag	fridag	10	27
40	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
41	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
42	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
43	fridag	9	fridag	14	fridag	fridag	10	33
44	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	30
26	30
27	33
28	35
29	37
30	38
31	37
32	41
33	38
34	37
35	42
36	44
37	49
38	61,2
39	27
40	32
41	35
42	31
43	33
44	36,1

Træningsmål 10 km
B - let øvede

1. halvår 2018

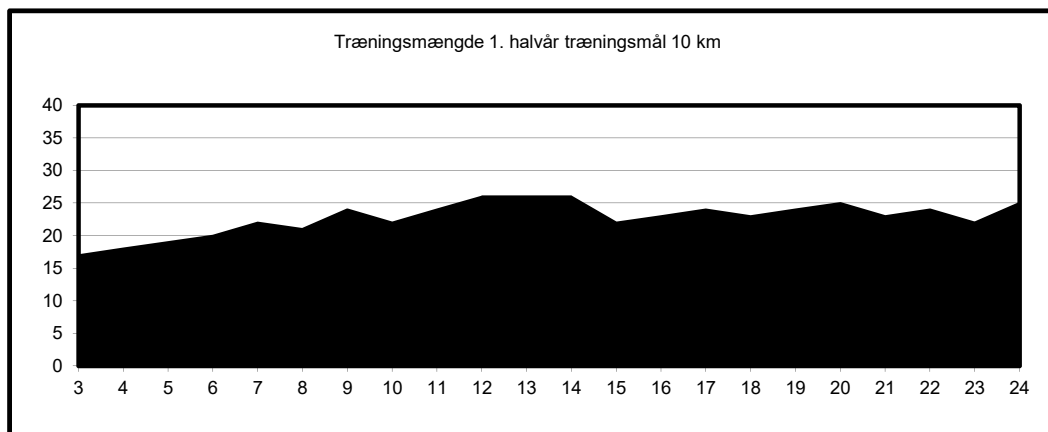
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
4	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
5	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
6	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	8	20
7	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	8	22
8	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	8	21
9	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
10	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	9	22
11	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
12	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	10	26

Andet træningsmål er ½-maraton d. 17 juni Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
13	fridag	7	fridag	10	fridag	fridag	9	26
14	fridag	7	fridag	10	fridag	fridag	9	26
15	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
16	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
17	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
18	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
19	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
20	fridag	7	fridag	9	fridag	fridag	9	25
21	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
22	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
23	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
24	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	10	25



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	17
4	18
5	19
6	20
7	22
8	21
9	24
10	22
11	24
12	26
13	26
14	26
15	22
16	23
17	24
18	23
19	24
20	25
21	23
22	24
23	22
24	25

Træningsmål 10 km
B - let øvede

2. halvår 2018

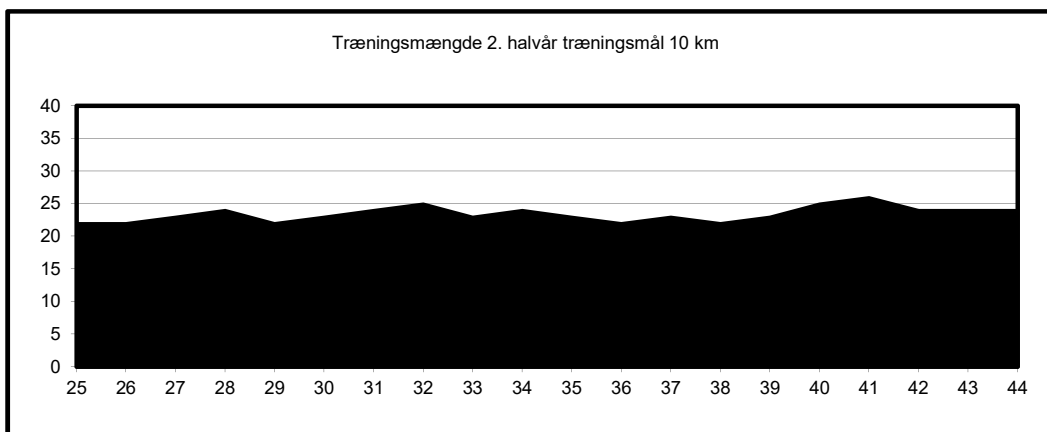
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
26	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
27	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
28	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
29	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
30	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
31	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
32	fridag	7	fridag	9	fridag	fridag	9	25
33	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
34	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
35	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
36	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
37	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	10	23

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	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
39	fridag	8	fridag	6	fridag	fridag	9	23
40	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	9	25
41	fridag	8	fridag	9	fridag	fridag	9	26
42	fridag	8	fridag	7	fridag	fridag	9	24
43	fridag	8	fridag	7	fridag	fridag	9	24
44	fridag	8	fridag	6	fridag	fridag	10	24



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	22
26	22
27	23
28	24
29	22
30	23
31	24
32	25
33	23
34	24
35	23
36	22
37	23
38	22
39	23
40	25
41	26
42	24
43	24
44	24

Træningsmål ½ maraton B - let øvede

2. halvår 2018

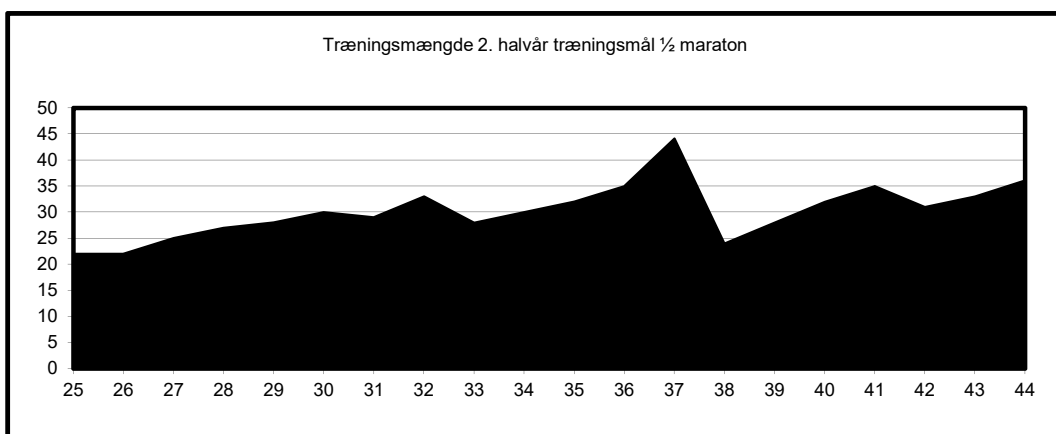
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
26	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	9	22
27	fridag	7	fridag	9	fridag	fridag	9	25
28	fridag	7	fridag	11	fridag	fridag	9	27
29	fridag	7	fridag	12	fridag	fridag	9	28
30	fridag	7	fridag	13	fridag	fridag	10	30
31	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29
32	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	10	33
33	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	10	28
34	fridag	8	fridag	12	fridag	fridag	10	30
35	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
36	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
37	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	21,1	44,1

Fjerde træningsmål er d. 3 November Vestjysk Halvmaraton i Mejdal

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
38	fridag	8	fridag	6	fridag	fridag	10	24
39	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	10	28
40	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
41	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
42	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
43	fridag	9	fridag	14	fridag	fridag	10	33
44	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	22
26	22
27	25
28	27
29	28
30	30
31	29
32	33
33	28
34	30
35	32
36	35
37	44,1
38	24
39	28
40	32
41	35
42	31
43	33
44	36,1