

**Træningsmål ½ maraton og maraton**  
**C - øvede**

1. halvår 2018

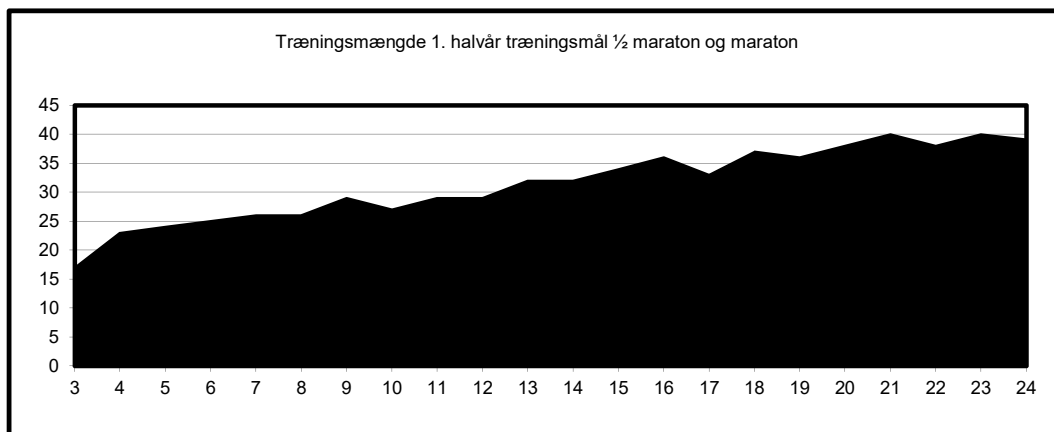
**Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg**

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	9	fridag	6	fridag	fridag	8	23
5	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
6	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	10	25
7	fridag	9	fridag	8	fridag	fridag	9	26
8	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	10	26
9	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
10	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	11	27
11	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
12	fridag	9	fridag	10	fridag	fridag	10	29

**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	11	fridag	10	fridag	fridag	11	32
14	fridag	11	fridag	10	fridag	fridag	11	32
15	fridag	11	fridag	12	fridag	fridag	11	34
16	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
17	fridag	11	fridag	10	fridag	fridag	12	33
18	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
19	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
20	fridag	11	fridag	15	fridag	fridag	12	38
21	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
22	fridag	12	fridag	14	fridag	fridag	12	38
23	fridag	12	fridag	16	fridag	fridag	12	40
24	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	17
4	23
5	24
6	25
7	26
8	26
9	29
10	27
11	29
12	29
13	32
14	32
15	34
16	36
17	33
18	37
19	36
20	38
21	40
22	38
23	40
24	39,1

## Træningsmål maraton C - øvede

2. halvår 2018

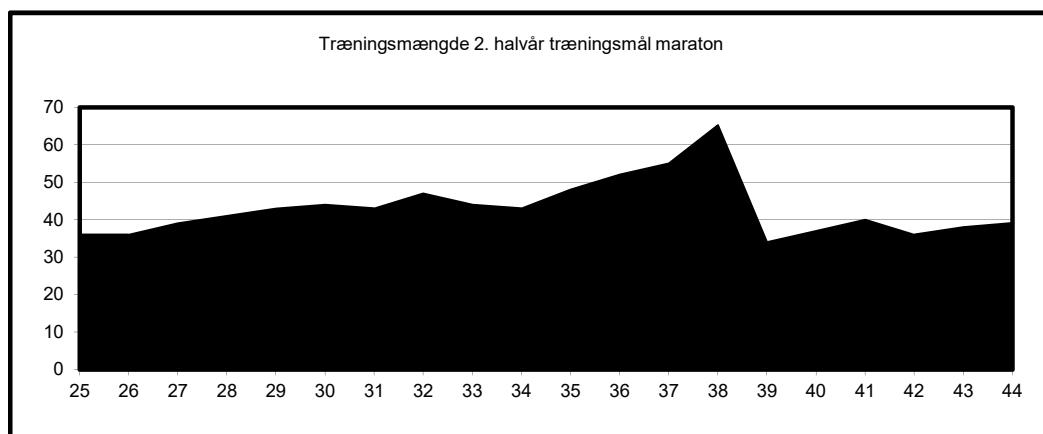
Tredje træningsmål er maraton d. 23. september i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	7	fridag	10	7	fridag	12	36
26	fridag	7	fridag	10	7	fridag	12	36
27	fridag	7	fridag	13	7	fridag	12	39
28	fridag	7	fridag	15	7	fridag	12	41
29	fridag	7	fridag	16	7	fridag	13	43
30	fridag	7	fridag	17	7	fridag	13	44
31	fridag	7	fridag	15	7	fridag	14	43
32	fridag	7	fridag	19	7	fridag	14	47
33	fridag	7	fridag	14	9	fridag	14	44
34	fridag	7	fridag	16	6	fridag	14	43
35	fridag	7	fridag	18	8	fridag	15	48
36	fridag	7	fridag	23	6	fridag	16	52
37	fridag	7	fridag	19	11	fridag	18	55
38	fridag	7	fridag	10	6	fridag	42,2	65,2

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	8	fridag	14	fridag	fridag	12	34
40	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
41	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
42	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
43	fridag	12	fridag	14	fridag	fridag	12	38
44	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1



## Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	36
26	36
27	39
28	41
29	43
30	44
31	43
32	47
33	44
34	43
35	48
36	52
37	55
38	65,2
39	34
40	37
41	40
42	36
43	38
44	39,1

**Træningsmål 10 km**  
C - øvede

1. halvår 2018

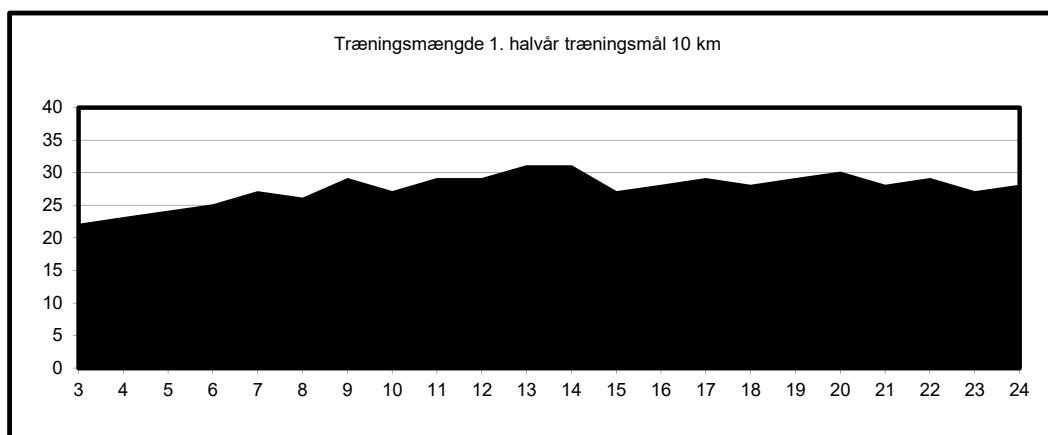
**Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	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	9	fridag	6	fridag	fridag	10	25
7	fridag	9	fridag	8	fridag	fridag	10	27
8	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	10	26
9	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
10	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	11	27
11	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
12	fridag	9	fridag	10	fridag	fridag	10	29

**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	10	fridag	10	fridag	fridag	11	31
14	fridag	10	fridag	10	fridag	fridag	11	31
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	11	27
24	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	10	28



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	22
4	23
5	24
6	25
7	27
8	26
9	29
10	27
11	29
12	29
13	31
14	31
15	27
16	28
17	29
18	28
19	29
20	30
21	28
22	29
23	27
24	28

## Træningsmål 10 km C - øvede

2. halvår 2018

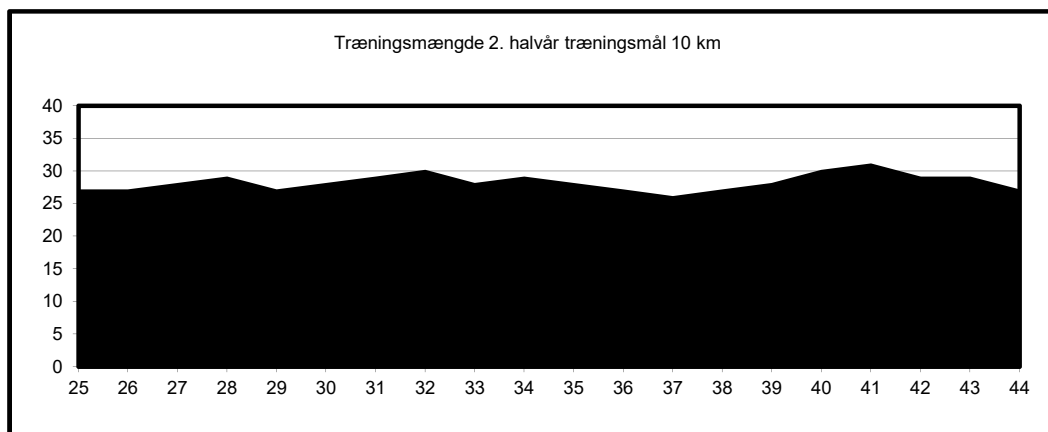
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
26	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
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	9	fridag	fridag	11	30
33	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
34	fridag	10	fridag	8	fridag	fridag	11	29
35	fridag	10	fridag	7	fridag	fridag	11	28
36	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
37	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.
38	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
39	fridag	11	fridag	6	fridag	fridag	11	28
40	fridag	11	fridag	8	fridag	fridag	11	30
41	fridag	11	fridag	9	fridag	fridag	11	31
42	fridag	11	fridag	7	fridag	fridag	11	29
43	fridag	11	fridag	7	fridag	fridag	11	29
44	fridag	11	fridag	6	fridag	fridag	10	27



### Træningsmængde 2. halvår

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



## Træningsmål ½ maraton C - øvede

2. halvår 2018

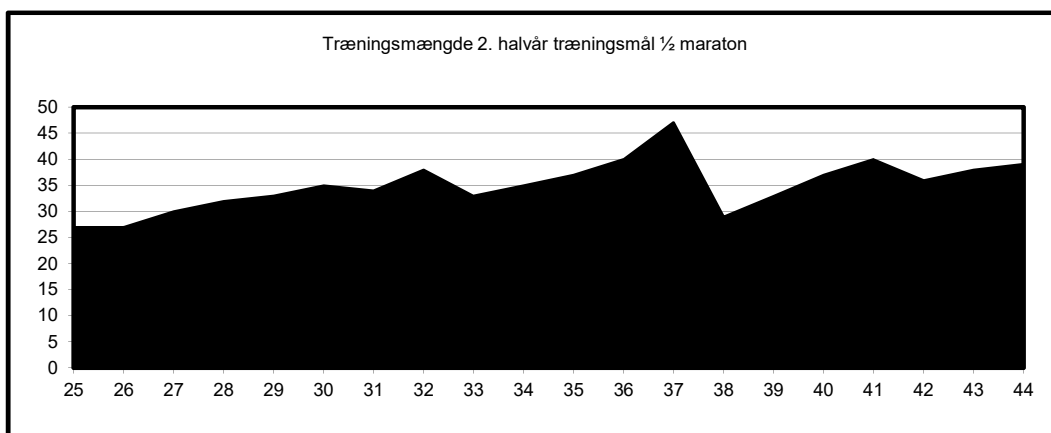
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
26	fridag	10	fridag	6	fridag	fridag	11	27
27	fridag	10	fridag	9	fridag	fridag	11	30
28	fridag	10	fridag	11	fridag	fridag	11	32
29	fridag	10	fridag	12	fridag	fridag	11	33
30	fridag	10	fridag	13	fridag	fridag	12	35
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	11	fridag	12	fridag	fridag	12	35
35	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
36	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
37	fridag	11	fridag	15	fridag	fridag	21,1	47,1

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	11	fridag	6	fridag	fridag	12	29
39	fridag	11	fridag	10	fridag	fridag	12	33
40	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
41	fridag	11	fridag	17	fridag	fridag	12	40
42	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
43	fridag	12	fridag	14	fridag	fridag	12	38
44	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	27
26	27
27	30
28	32
29	33
30	35
31	34
32	38
33	33
34	35
35	37
36	40
37	47,1
38	29
39	33
40	37
41	40
42	36
43	38
44	39,1