

Træningsmål ½ maraton og maraton
D - rutinerede

1. halvår 2018

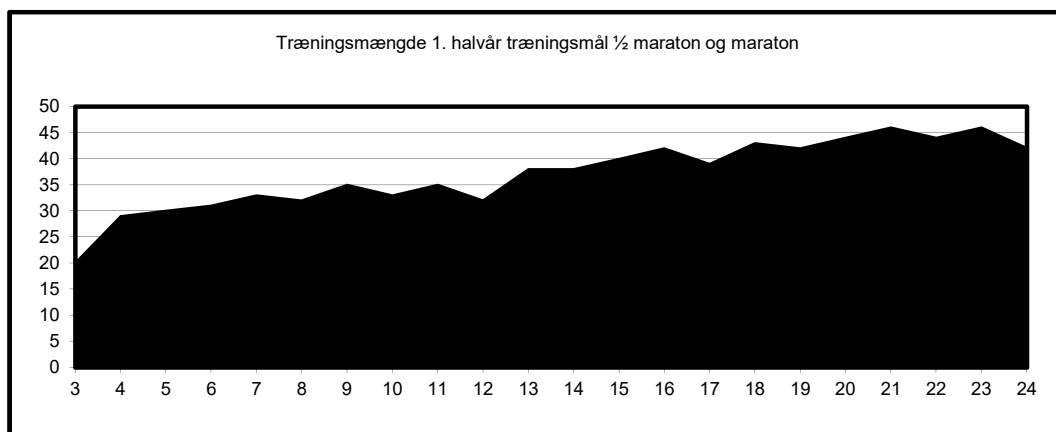
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

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	6	20
4	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	11	29
5	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	12	30
6	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	13	31
7	fridag	12	fridag	8	fridag	fridag	13	33
8	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	13	32
9	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
10	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	14	33
11	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
12	fridag	12	fridag	10	fridag	fridag	10	32

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	14	fridag	10	fridag	fridag	14	38
14	fridag	14	fridag	10	fridag	fridag	14	38
15	fridag	14	fridag	12	fridag	fridag	14	40
16	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
17	fridag	14	fridag	10	fridag	fridag	15	39
18	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
19	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
20	fridag	14	fridag	15	fridag	fridag	15	44
21	fridag	14	fridag	17	fridag	fridag	15	46
22	fridag	15	fridag	14	fridag	fridag	15	44
23	fridag	15	fridag	16	fridag	fridag	15	46
24	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	42,1



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	20
4	29
5	30
6	31
7	33
8	32
9	35
10	33
11	35
12	32
13	38
14	38
15	40
16	42
17	39
18	43
19	42
20	44
21	46
22	44
23	46
24	42,1

Træningsmål maraton D - rutinerede

2. halvår 2018

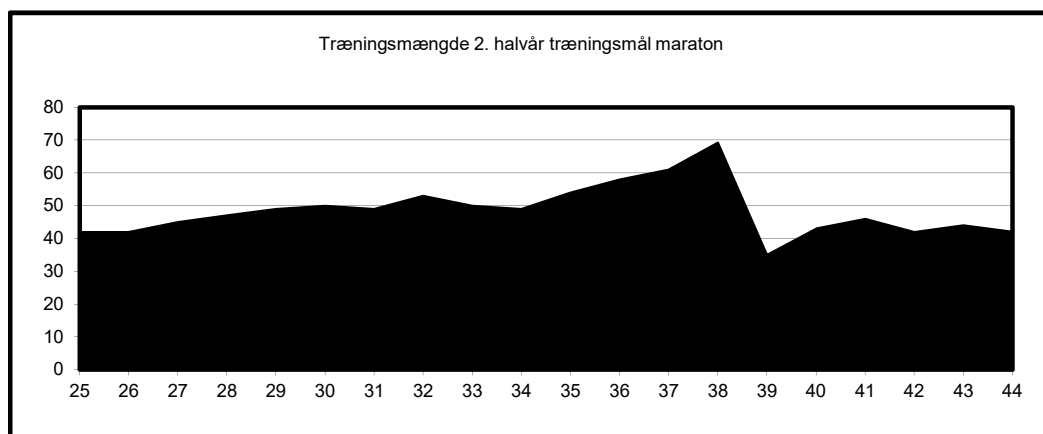
Tredje træningsmål er maraton d. 23. september i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	9	fridag	10	9	fridag	14	42
26	fridag	9	fridag	10	9	fridag	14	42
27	fridag	9	fridag	13	9	fridag	14	45
28	fridag	9	fridag	15	9	fridag	14	47
29	fridag	9	fridag	16	9	fridag	15	49
30	fridag	9	fridag	17	9	fridag	15	50
31	fridag	9	fridag	15	9	fridag	16	49
32	fridag	9	fridag	19	9	fridag	16	53
33	fridag	9	fridag	14	11	fridag	16	50
34	fridag	9	fridag	16	8	fridag	16	49
35	fridag	9	fridag	18	10	fridag	17	54
36	fridag	9	fridag	23	8	fridag	18	58
37	fridag	9	fridag	19	13	fridag	20	61
38	fridag	9	fridag	10	8	fridag	42,2	69,2

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



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	42
26	42
27	45
28	47
29	49
30	50
31	49
32	53
33	50
34	49
35	54
36	58
37	61
38	69,2
39	35
40	43
41	46
42	42
43	44
44	42,1

Træningsmål 10 km
D - rutinerede

1. halvår 2018

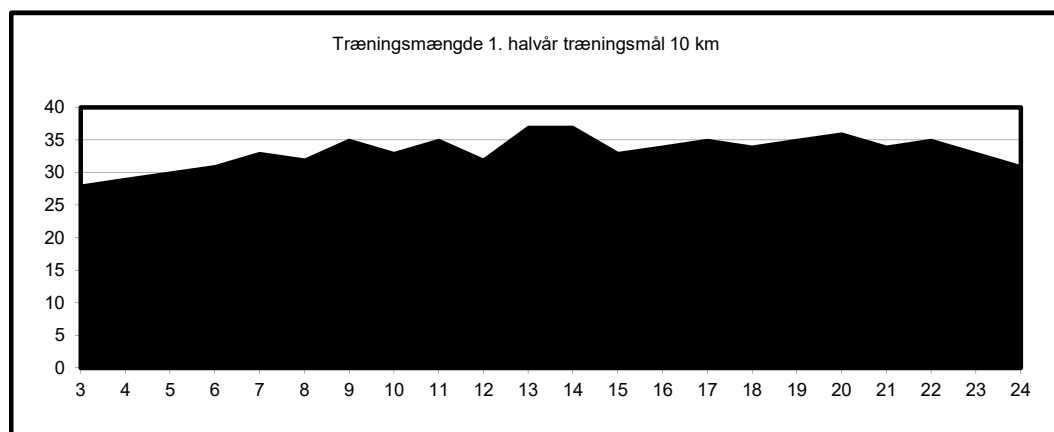
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	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	12	fridag	6	fridag	fridag	13	31
7	fridag	12	fridag	8	fridag	fridag	13	33
8	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	13	32
9	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
10	fridag	12	fridag	7	fridag	fridag	14	33
11	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	14	35
12	fridag	12	fridag	10	fridag	fridag	10	32

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	13	fridag	10	fridag	fridag	14	37
14	fridag	13	fridag	10	fridag	fridag	14	37
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	14	33
24	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	10	31



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	28
4	29
5	30
6	31
7	33
8	32
9	35
10	33
11	35
12	32
13	37
14	37
15	33
16	34
17	35
18	34
19	35
20	36
21	34
22	35
23	33
24	31

Træningsmål 10 km
D - rutinerede

2. halvår 2018

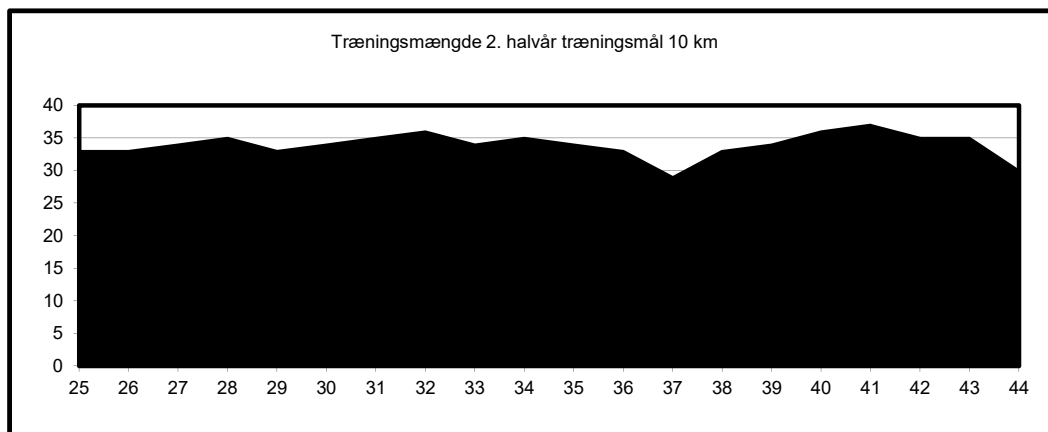
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
26	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
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	9	fridag	fridag	14	36
33	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
34	fridag	13	fridag	8	fridag	fridag	14	35
35	fridag	13	fridag	7	fridag	fridag	14	34
36	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
37	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.
38	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
39	fridag	14	fridag	6	fridag	fridag	14	34
40	fridag	14	fridag	8	fridag	fridag	14	36
41	fridag	14	fridag	9	fridag	fridag	14	37
42	fridag	14	fridag	7	fridag	fridag	14	35
43	fridag	14	fridag	7	fridag	fridag	14	35
44	fridag	14	fridag	6	fridag	fridag	10	30



Træningsmængde 2. halvår

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

Træningsmål ½ maraton D - rutinerede

2. halvår 2018

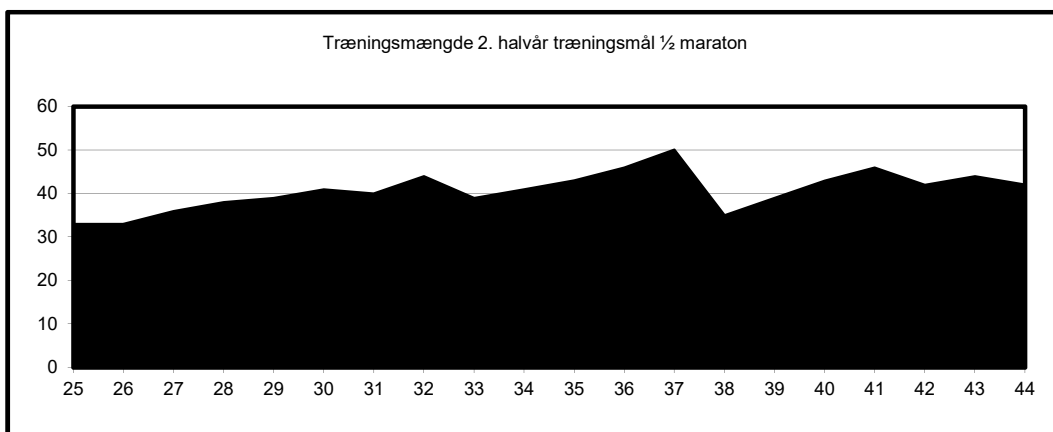
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
26	fridag	13	fridag	6	fridag	fridag	14	33
27	fridag	13	fridag	9	fridag	fridag	14	36
28	fridag	13	fridag	11	fridag	fridag	14	38
29	fridag	13	fridag	12	fridag	fridag	14	39
30	fridag	13	fridag	13	fridag	fridag	15	41
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	14	fridag	12	fridag	fridag	15	41
35	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
36	fridag	14	fridag	17	fridag	fridag	15	46
37	fridag	14	fridag	15	fridag	fridag	21,1	50,1

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	14	fridag	6	fridag	fridag	15	35
39	fridag	14	fridag	10	fridag	fridag	15	39
40	fridag	14	fridag	14	fridag	fridag	15	43
41	fridag	14	fridag	17	fridag	fridag	15	46
42	fridag	14	fridag	13	fridag	fridag	15	42
43	fridag	15	fridag	14	fridag	fridag	15	44
44	fridag	15	fridag	6	fridag	fridag	21,1	42,1



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	33
26	33
27	36
28	38
29	39
30	41
31	40
32	44
33	39
34	41
35	43
36	46
37	50,1
38	35
39	39
40	43
41	46
42	42
43	44
44	42,1