

**Træningsmål ½ maraton og maraton**  
E meget rutinerede

1. halvår 2018

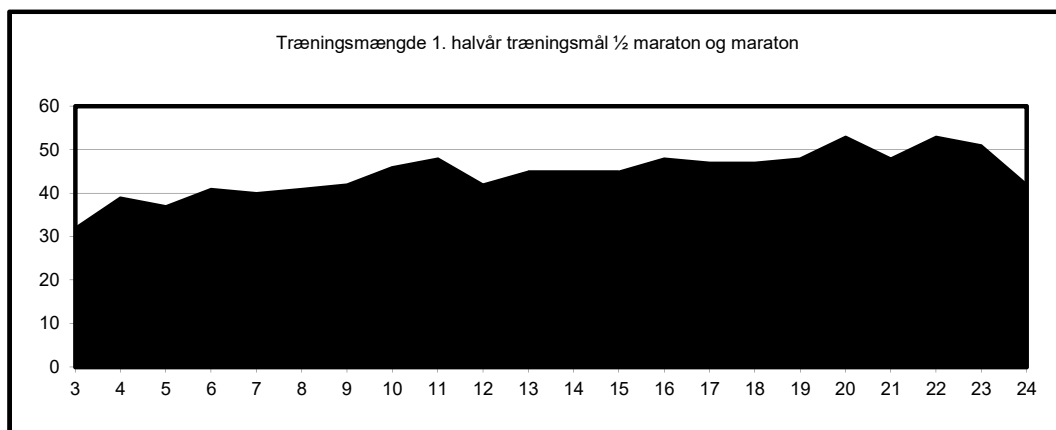
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

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	12	fridag	6	32
4	fridag	9	fridag	6	14	fridag	10	39
5	fridag	9	fridag	6	11	fridag	11	37
6	fridag	9	fridag	6	14	fridag	12	41
7	fridag	9	fridag	8	11	fridag	12	40
8	fridag	9	fridag	7	13	fridag	12	41
9	fridag	9	fridag	9	11	fridag	13	42
10	fridag	9	fridag	7	17	fridag	13	46
11	fridag	9	fridag	9	17	fridag	13	48
12	fridag	9	fridag	10	13	fridag	10	42

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	12	fridag	13	45
14	fridag	10	fridag	10	12	fridag	13	45
15	fridag	10	fridag	12	10	fridag	13	45
16	fridag	10	fridag	13	12	fridag	13	48
17	fridag	10	fridag	10	14	fridag	13	47
18	fridag	10	fridag	14	10	fridag	13	47
19	fridag	10	fridag	13	12	fridag	13	48
20	fridag	10	fridag	15	15	fridag	13	53
21	fridag	10	fridag	17	8	fridag	13	48
22	fridag	10	fridag	14	16	fridag	13	53
23	fridag	10	fridag	16	12	fridag	13	51
24	fridag	10	fridag	6	16	fridag	10	42



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	32
4	39
5	37
6	41
7	40
8	41
9	42
10	46
11	48
12	42
13	45
14	45
15	45
16	48
17	47
18	47
19	48
20	53
21	48
22	53
23	51
24	42

## Træningsmål maraton

E meget rutinerede

2. halvår 2018

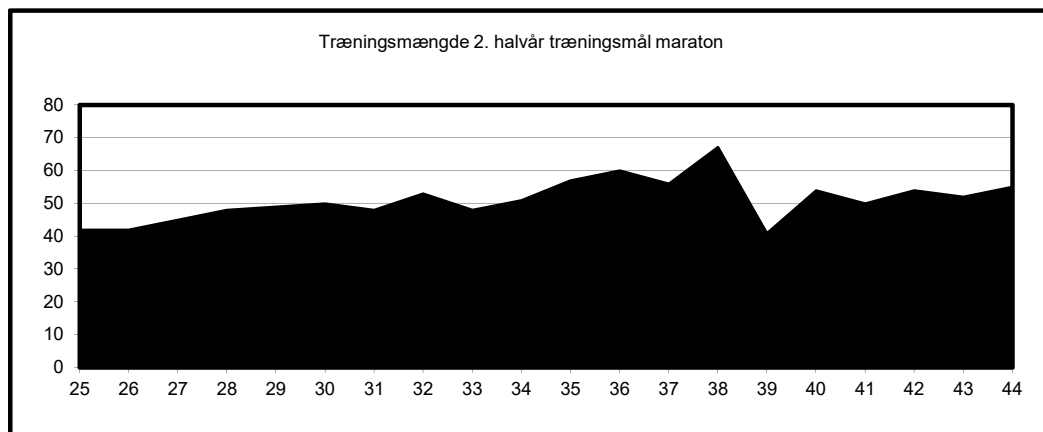
Tredje træningsmål er maraton d. 23. september i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	10	fridag	6	11	fridag	15	42
26	fridag	10	fridag	6	11	fridag	15	42
27	fridag	10	fridag	9	11	fridag	15	45
28	fridag	10	fridag	11	12	fridag	15	48
29	fridag	10	fridag	12	11	fridag	16	49
30	fridag	10	fridag	13	11	fridag	16	50
31	fridag	10	fridag	11	10	fridag	17	48
32	fridag	10	fridag	15	11	fridag	17	53
33	fridag	10	fridag	10	11	fridag	17	48
34	fridag	10	fridag	12	12	fridag	17	51
35	fridag	10	fridag	14	15	fridag	18	57
36	fridag	10	fridag	17	14	fridag	19	60
37	fridag	10	fridag	15	10	fridag	21	56
38	fridag	10	fridag	6	9	fridag	42	67,2

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	11	fridag	10	6	fridag	14	41
40	fridag	11	fridag	14	15	fridag	14	54
41	fridag	11	fridag	17	8	fridag	14	50
42	fridag	11	fridag	13	16	fridag	14	54
43	fridag	12	fridag	14	12	fridag	14	52
44	fridag	12	fridag	6	16	fridag	21	55,1



## Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	42
26	42
27	45
28	48
29	49
30	50
31	48
32	53
33	48
34	51
35	57
36	60
37	56
38	67,2
39	41
40	54
41	50
42	54
43	52
44	55,1