

**Træningsmål ½ maraton og maraton**  
**F super motionister**

1. halvår 2018

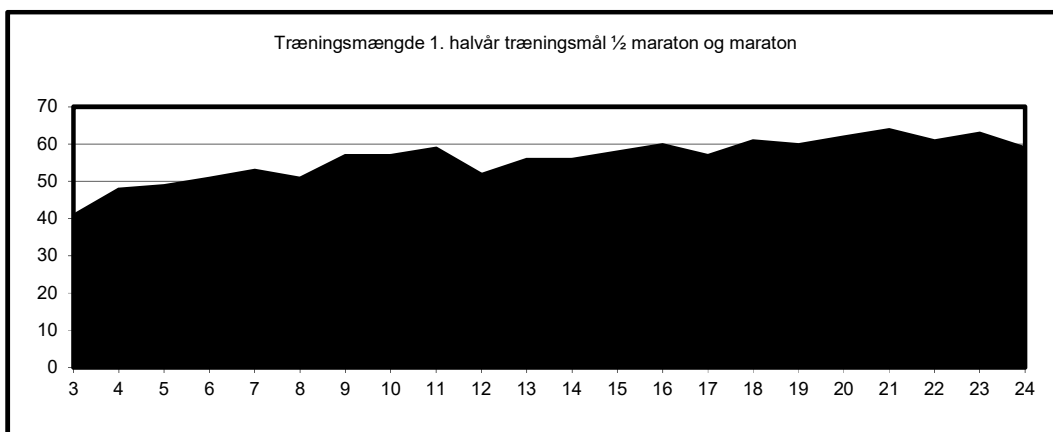
**Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg**

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	10	6	11	fridag	6	41
4	fridag	9	10	6	12	fridag	11	48
5	fridag	9	10	6	12	fridag	12	49
6	fridag	9	10	6	13	fridag	13	51
7	fridag	9	10	8	14	fridag	12	53
8	fridag	9	10	7	12	fridag	13	51
9	fridag	9	10	9	15	fridag	14	57
10	fridag	9	10	7	17	fridag	14	57
11	fridag	9	10	9	17	fridag	14	59
12	fridag	9	10	10	13	fridag	10	52

**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	10	10	12	fridag	14	56
14	fridag	10	10	10	12	fridag	14	56
15	fridag	10	10	12	12	fridag	14	58
16	fridag	10	10	13	12	fridag	15	60
17	fridag	10	10	10	12	fridag	15	57
18	fridag	10	10	14	12	fridag	15	61
19	fridag	10	10	13	12	fridag	15	60
20	fridag	10	10	15	12	fridag	15	62
21	fridag	10	10	17	12	fridag	15	64
22	fridag	10	10	14	12	fridag	15	61
23	fridag	10	10	16	12	fridag	15	63
24	fridag	10	10	6	12	fridag	21,1	59,1



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	41
4	48
5	49
6	51
7	53
8	51
9	57
10	57
11	59
12	52
13	56
14	56
15	58
16	60
17	57
18	61
19	60
20	62
21	64
22	61
23	63
24	59,1

## Træningsmål maraton F super motionister

2. halvår 2018

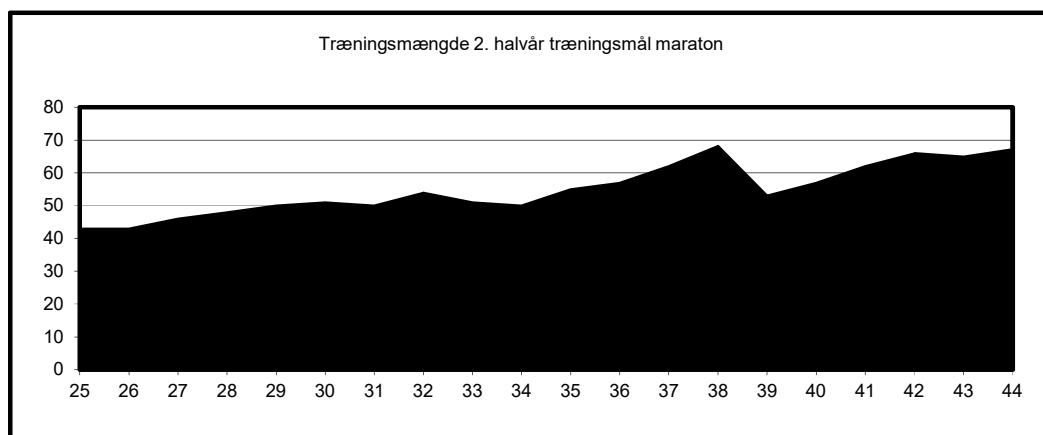
Tredje træningsmål er maraton d. 23. september i Viborg

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	10	6	11	fridag	16	43
26	fridag	10	10	6	11	fridag	16	43
27	fridag	10	10	9	11	fridag	16	46
28	fridag	10	10	11	11	fridag	16	48
29	fridag	10	10	12	11	fridag	17	50
30	fridag	10	10	13	11	fridag	17	51
31	fridag	10	10	11	11	fridag	18	50
32	fridag	10	10	15	11	fridag	18	54
33	fridag	10	10	10	13	fridag	18	51
34	fridag	10	10	12	10	fridag	18	50
35	fridag	10	10	14	12	fridag	19	55
36	fridag	10	10	17	10	fridag	20	57
37	fridag	10	10	15	15	fridag	22	62
38	fridag	10	10	6	10	fridag	42	68,2

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	11	10	6	fridag	15	53
40	fridag	11	11	14	6	fridag	15	57
41	fridag	11	11	17	8	fridag	15	62
42	fridag	11	11	13	16	fridag	15	66
43	fridag	12	12	14	12	fridag	15	65
44	fridag	12	12	6	16	fridag	21	67,1



## Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	43
26	43
27	46
28	48
29	50
30	51
31	50
32	54
33	51
34	50
35	55
36	57
37	62
38	68,2
39	53
40	57
41	62
42	66
43	65
44	67,1