

Torsdagstræning

Rute med samme længde

Træningsmål

Kalender uge	Maraton	½ maraton	10 km
3	6	6	6
4	6	6	6
5	6	6	6
6	6	6	6
7	8	8	8
8	7	7	7
9	9	9	9
10	7	7	7
11	9	9	9
12	10	10	10
13	10	10	10
14	10	10	10
15	12	12	6
16	13	13	7
17	10	10	8
18	14	14	7
19	13	13	8
20	15	15	9
21	17	17	7
22	14	14	8
23	16	16	6
24	6	6	8
25	6	6	6
26	6	6	6
27	9	9	7
28	11	11	8
29	12	12	6
30	13	13	7
31	11	11	8
32	15	15	9
33	10	10	7
34	12	12	8
35	14	14	7
36	17	17	6
37	15	15	6
38	6	6	6
39	10	10	6
40	14	14	8
41	17	17	9
42	13	13	7
43	14	14	7
44	6	6	6

Træningsmål 10 km
A - begynderprogram.

1. halvår 2017

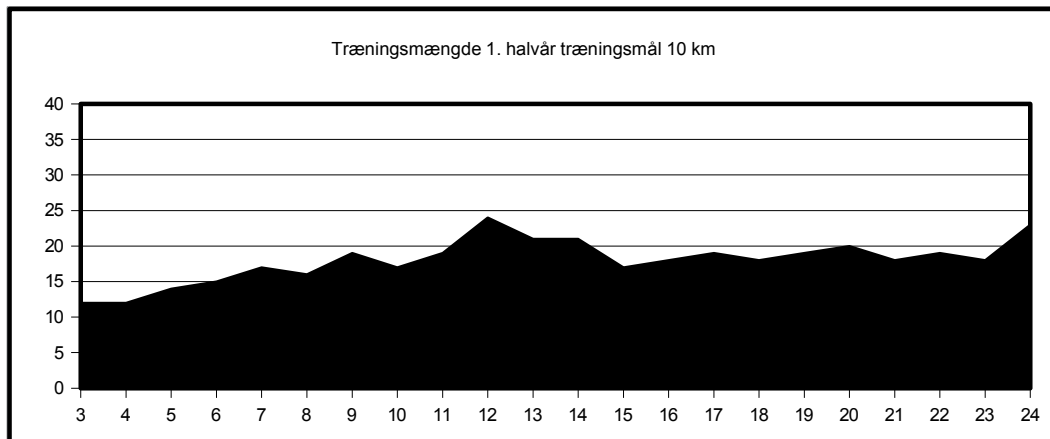
Første træningsmål er Godt i gang med træningen

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	3	12
4	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	3	12
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
7	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	5	17
8	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	5	16
9	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
10	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
11	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
12	fridag	4	fridag	10	fridag	fridag	10	24

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	5	fridag	10	fridag	fridag	6	21
14	fridag	5	fridag	10	fridag	fridag	6	21
15	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
16	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
17	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
18	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
19	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
20	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
21	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
22	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
23	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	7	18
24	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	10	23



Træningsmængde 1. halvår

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

Træningsmål 10 km
A - begynderprogram.

2. halvår 2017

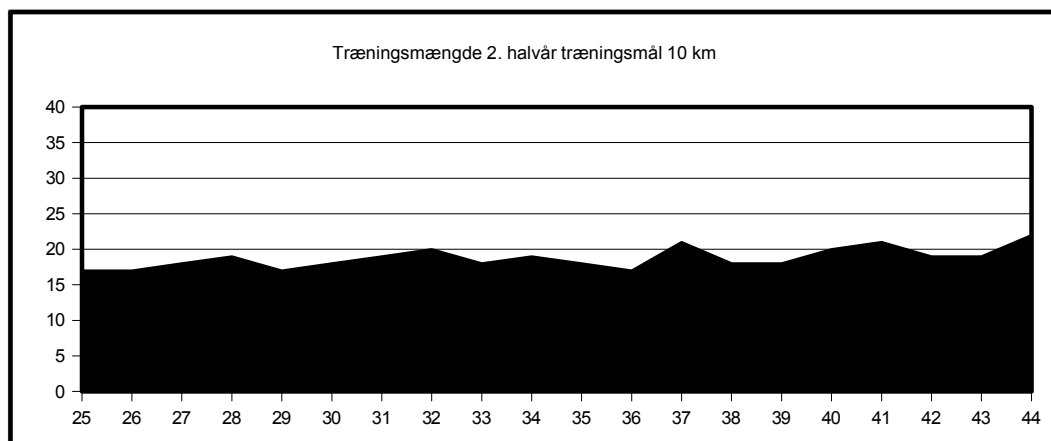
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 17 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
26	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
27	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
28	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
29	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
30	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
31	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
32	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
33	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
34	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
35	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
36	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
37	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	10	21

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	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
39	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
40	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20
41	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	6	21
42	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
43	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
44	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	10	22



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
25	17
26	17
27	18
28	19
29	17
30	18
31	19
32	20
33	18
34	19
35	18
36	17
37	21
38	18
39	18
40	20
41	21
42	19
43	19
44	22

**Træningsmål ½ maraton og maraton
A - begynderprogram.**

1. halvår 2017

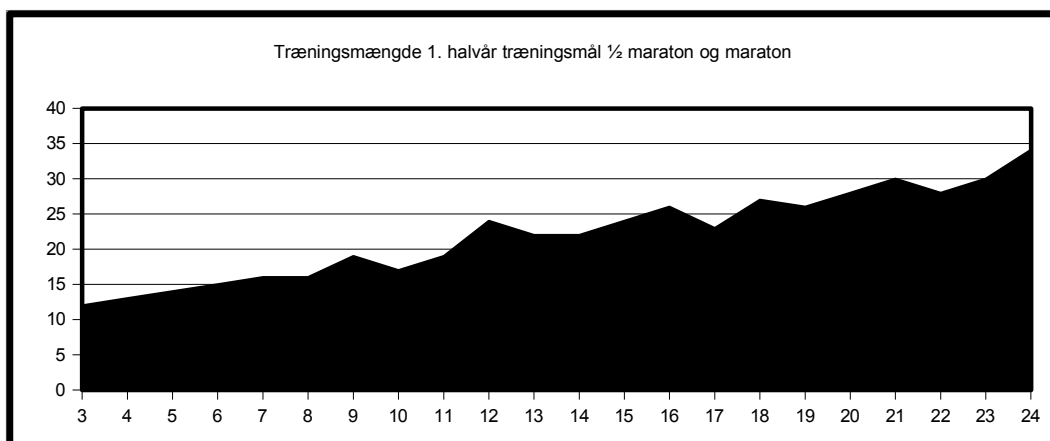
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	3	12
4	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	3	13
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
7	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	4	16
8	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	5	16
9	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
10	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
11	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
12	fridag	4	fridag	10	fridag	fridag	10	24

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	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
14	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
15	fridag	6	fridag	12	fridag	fridag	6	24
16	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
17	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	7	23
18	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
19	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
20	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	7	28
21	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
22	fridag	7	fridag	14	fridag	fridag	7	28
23	fridag	7	fridag	16	fridag	fridag	7	30
24	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



Træningsmængde 1. halvår

Uge	mængde
3	12
4	13
5	14
6	15
7	16
8	16
9	19
10	17
11	19
12	24
13	22
14	22
15	24
16	26
17	23
18	27
19	26
20	28
21	30
22	28
23	30
24	34,1

Træningsmål maraton
A - begynderprogram.

2. halvår 2017

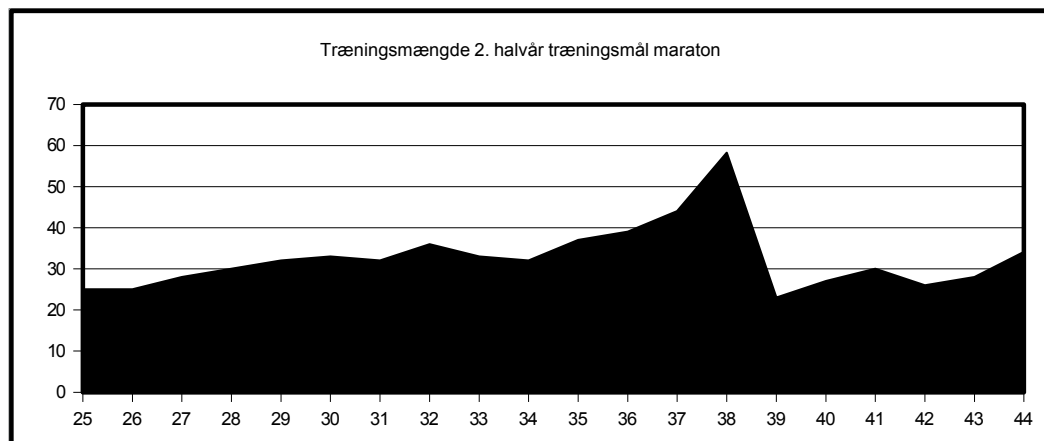
Tredje træningsmål er maraton d. 24. september i Berlin

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	6	fridag	8	25
26	fridag	5	fridag	6	6	fridag	8	25
27	fridag	5	fridag	9	6	fridag	8	28
28	fridag	5	fridag	11	6	fridag	8	30
29	fridag	5	fridag	12	6	fridag	9	32
30	fridag	5	fridag	13	6	fridag	9	33
31	fridag	5	fridag	11	6	fridag	10	32
32	fridag	5	fridag	15	6	fridag	10	36
33	fridag	5	fridag	10	8	fridag	10	33
34	fridag	5	fridag	12	5	fridag	10	32
35	fridag	5	fridag	14	7	fridag	11	37
36	fridag	5	fridag	17	5	fridag	12	39
37	fridag	5	fridag	15	10	fridag	14	44
38	fridag	5	fridag	6	5	fridag	42,2	58,2

Fjerde træningsmål er d. 4 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	6	fridag	10	fridag	fridag	7	23
40	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
41	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
42	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
43	fridag	7	fridag	14	fridag	fridag	7	28
44	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
25	25
26	25
27	28
28	30
29	32
30	33
31	32
32	36
33	33
34	32
35	37
36	39
37	44
38	58,2
39	23
40	27
41	30
42	26
43	28
44	34,1

Træningsmål 10 km
A - begynderprogram.

1. halvår 2017

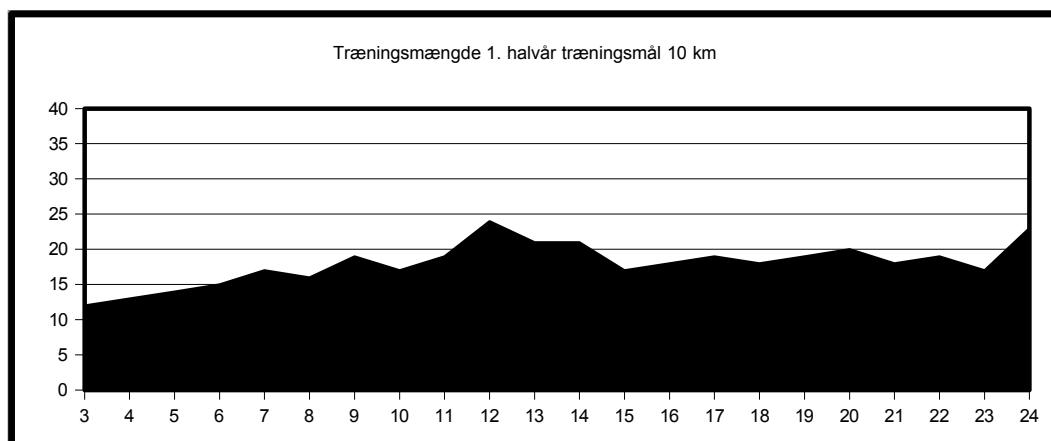
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	3	fridag	6	fridag	fridag	3	12
4	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	3	13
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
7	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	5	17
8	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	5	16
9	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
10	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
11	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
12	fridag	4	fridag	10	fridag	fridag	10	24

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	5	fridag	10	fridag	fridag	6	21
14	fridag	5	fridag	10	fridag	fridag	6	21
15	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
16	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
17	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
18	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
19	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
20	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
21	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
22	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
23	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
24	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	10	23



Træningsmængde 1. halvår

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

Træningsmål 10 km
A - begynderprogram.

2. halvår 2017

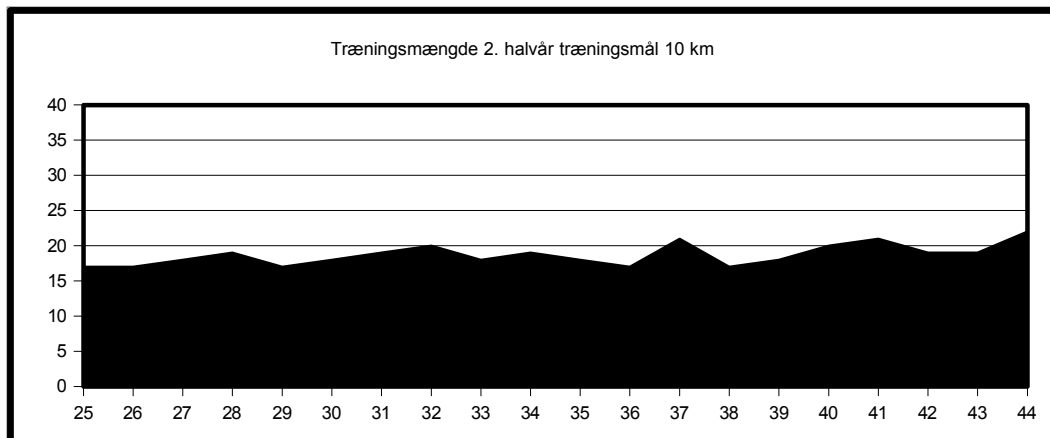
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 17 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
26	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
27	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
28	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
29	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
30	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
31	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
32	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
33	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
34	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
35	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
36	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
37	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	10	21

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	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
39	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
40	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20
41	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	6	21
42	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
43	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
44	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	10	22



Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
25	17
26	17
27	18
28	19
29	17
30	18
31	19
32	20
33	18
34	19
35	18
36	17
37	21
38	17
39	18
40	20
41	21
42	19
43	19
44	22

Træningsmål ½ maraton
A - begynderprogram.

2. halvår 2017

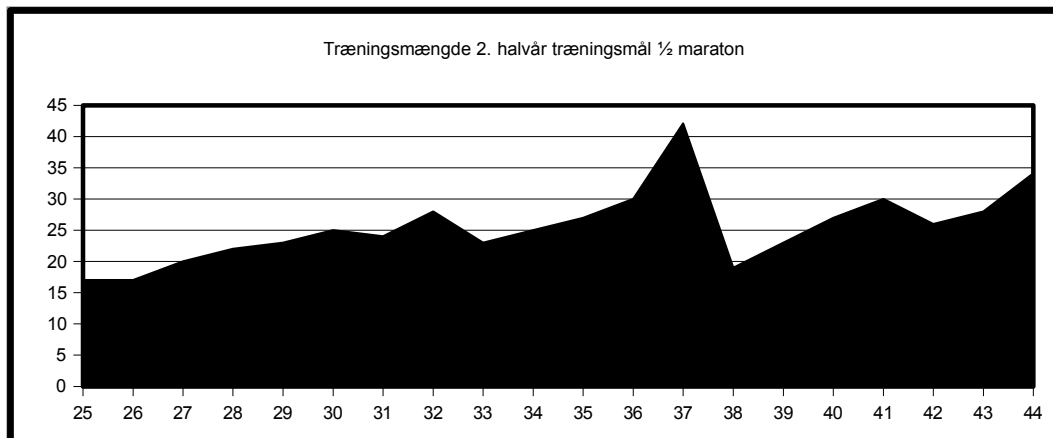
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 17 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
26	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
27	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
28	fridag	5	fridag	11	fridag	fridag	6	22
29	fridag	5	fridag	12	fridag	fridag	6	23
30	fridag	5	fridag	13	fridag	fridag	7	25
31	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	7	24
32	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	7	28
33	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	7	23
34	fridag	6	fridag	12	fridag	fridag	7	25
35	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
36	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
37	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	21,1	42,1

Fjerde træningsmål er d. 4 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	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
39	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	7	23
40	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
41	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
42	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
43	fridag	7	fridag	14	fridag	fridag	7	28
44	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
25	17
26	17
27	20
28	22
29	23
30	25
31	24
32	28
33	23
34	25
35	27
36	30
37	42,1
38	19
39	23
40	27
41	30
42	26
43	28
44	34,1

|

Træningsmål ½ maraton og maraton
B - let øvede

1. halvår 2017

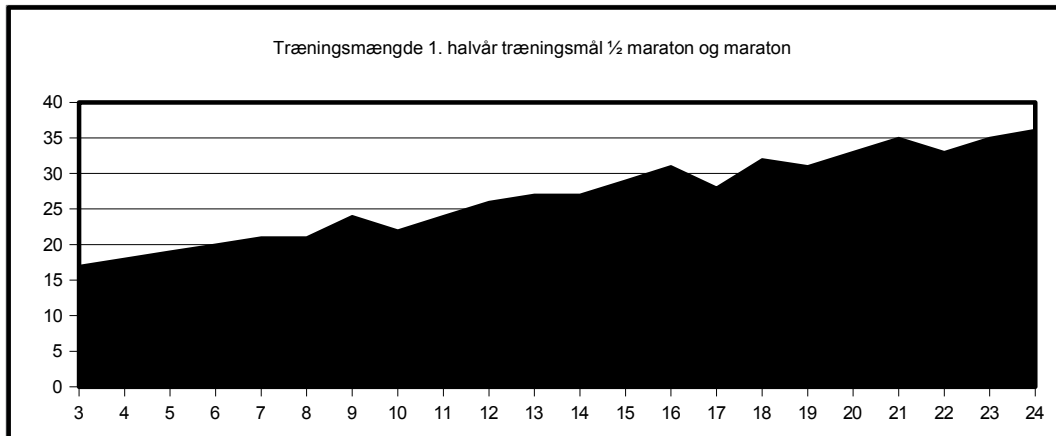
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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	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	17
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 2017

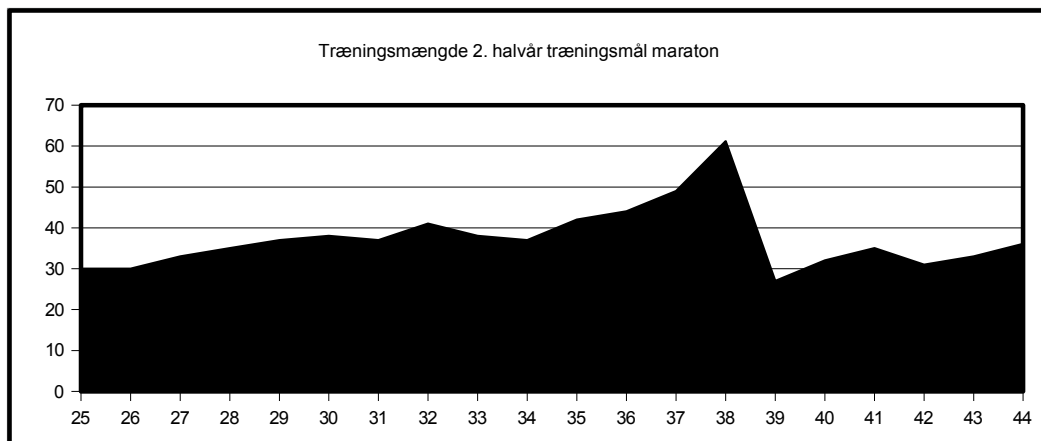
Tredje træningsmål er maraton d. 24. september i Berlin

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. 4 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 2017

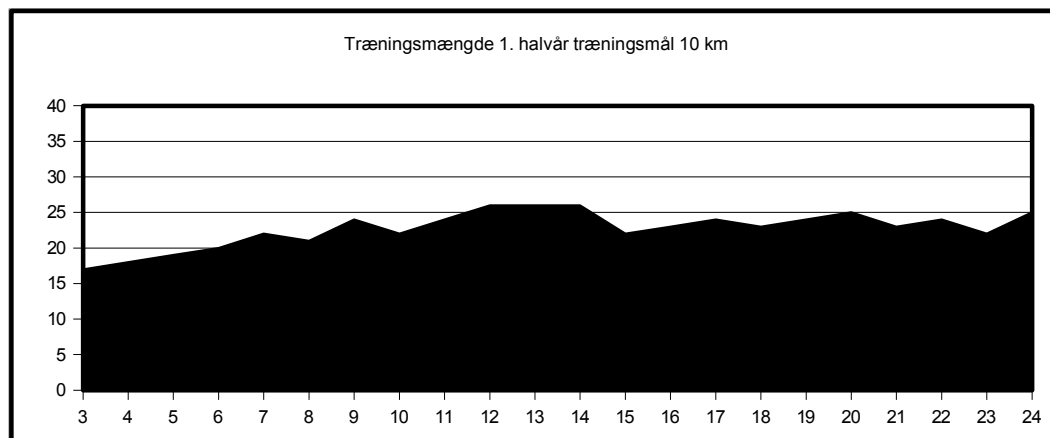
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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 2017

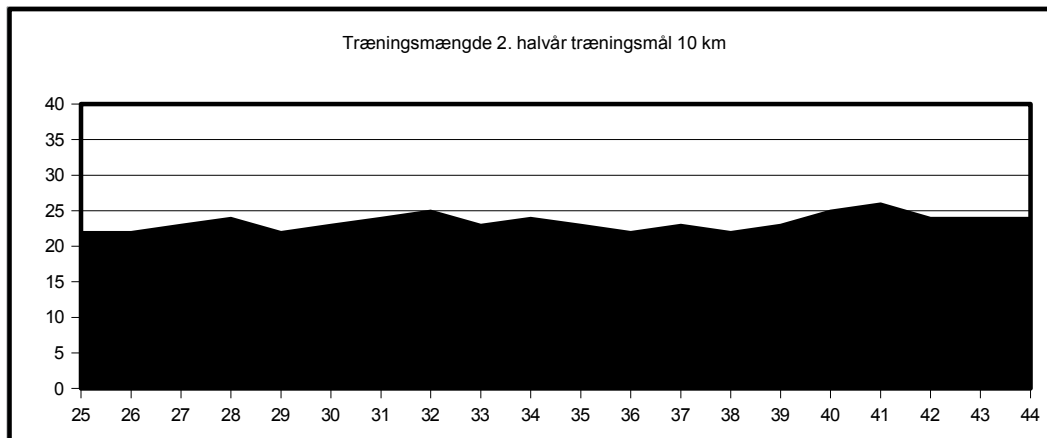
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 17 september

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 2017

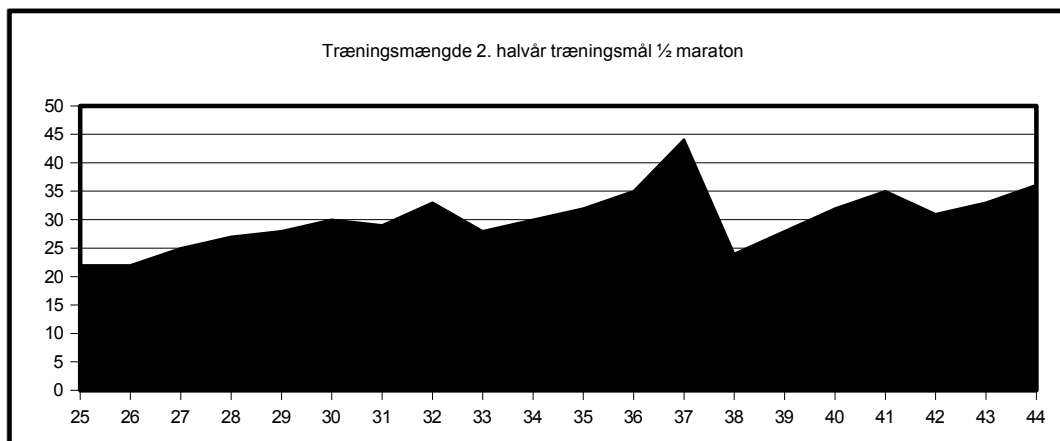
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 17 september

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. 4 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

Træningsmål ½ maraton og maraton
C - øvede

1. halvår 2017

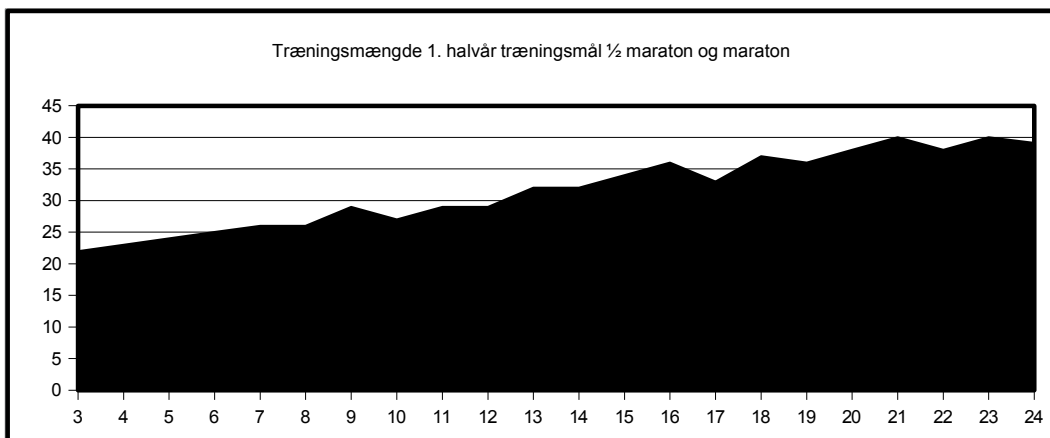
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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	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	22
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 2017

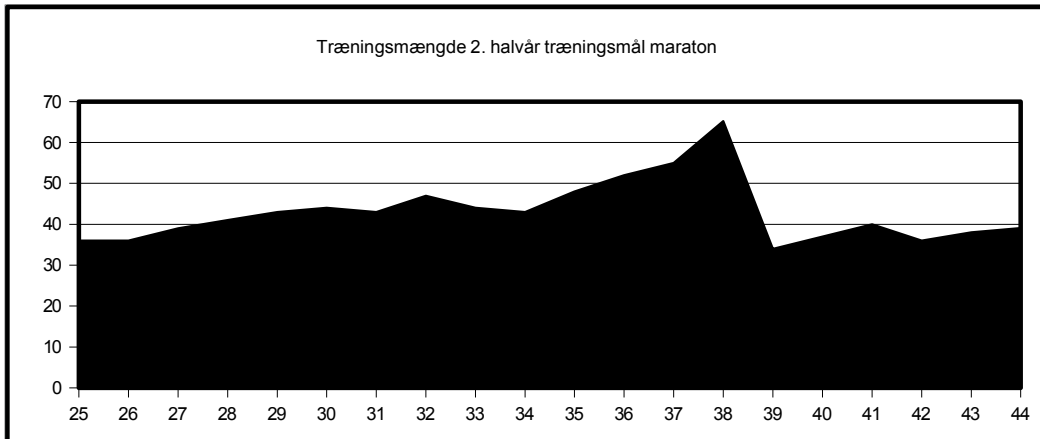
Tredje træningsmål er maraton d. 24. september i Berlin

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. 4 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 2017

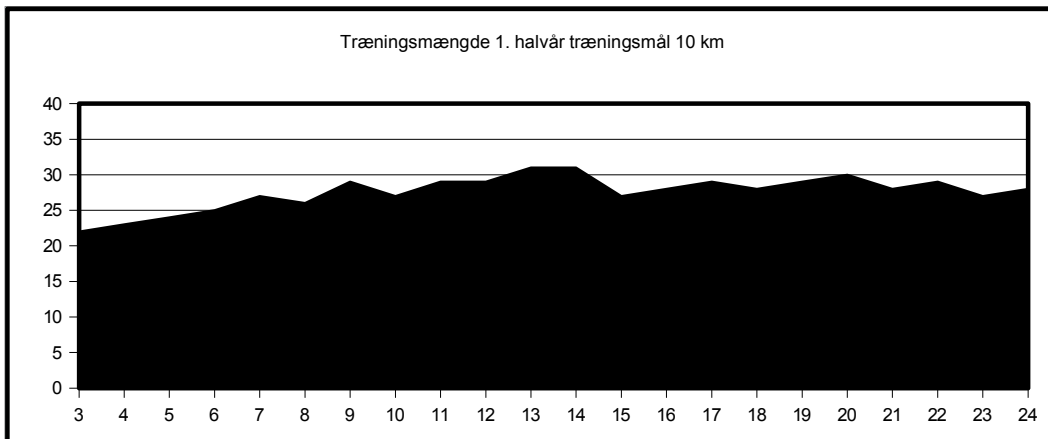
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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 2017

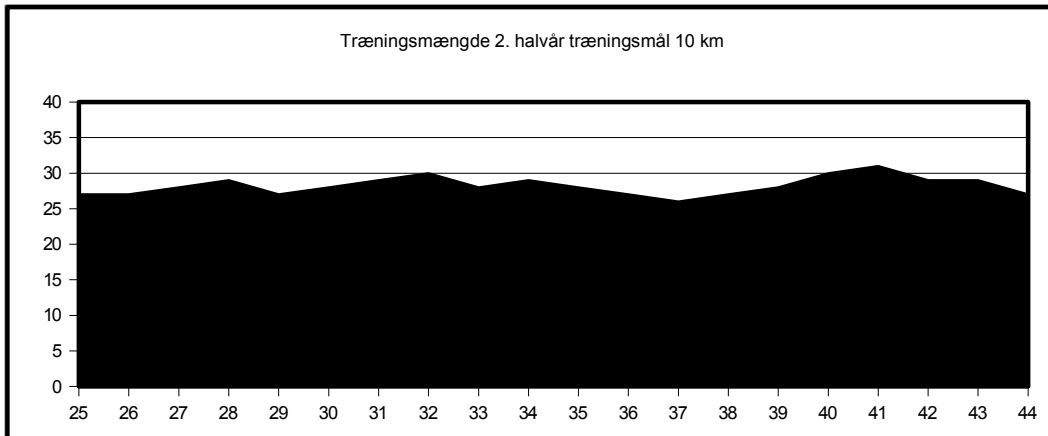
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 17 september

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 2017

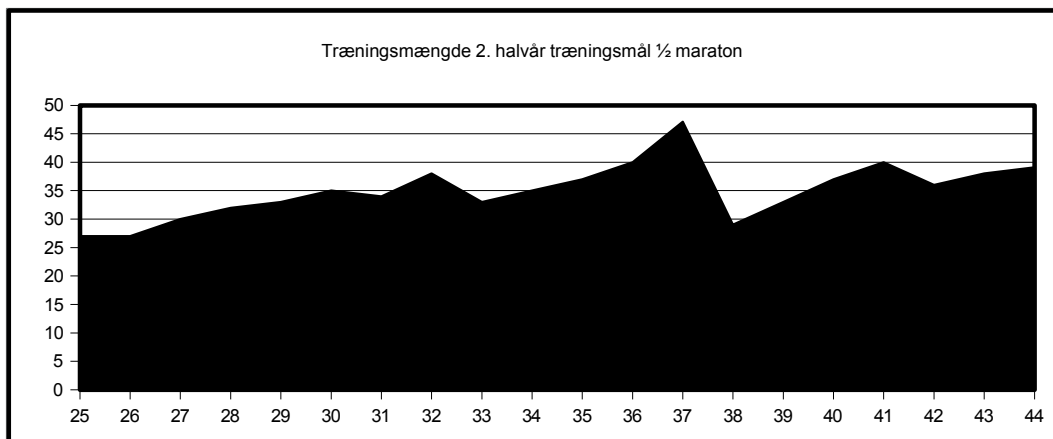
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 17 september

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. 4 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

Træningsmål ½ maraton og maraton
D - rutinerede

1. halvår 2017

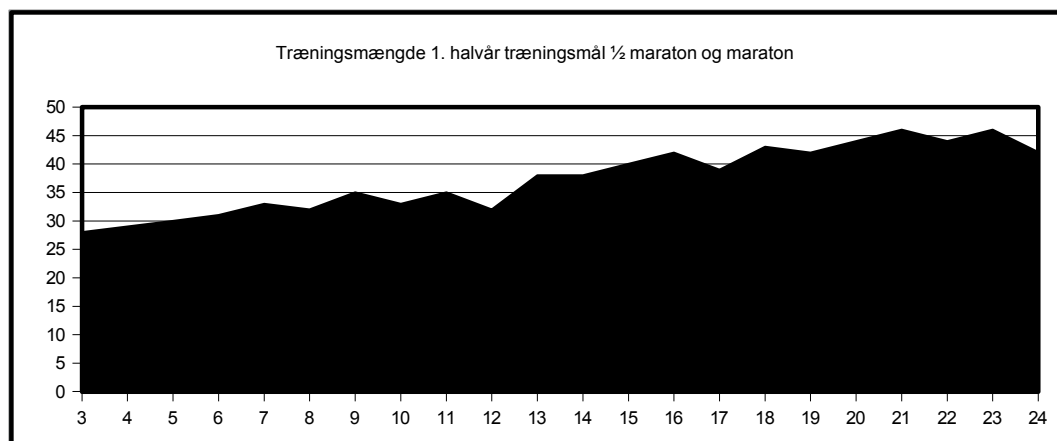
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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	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	28
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 2017

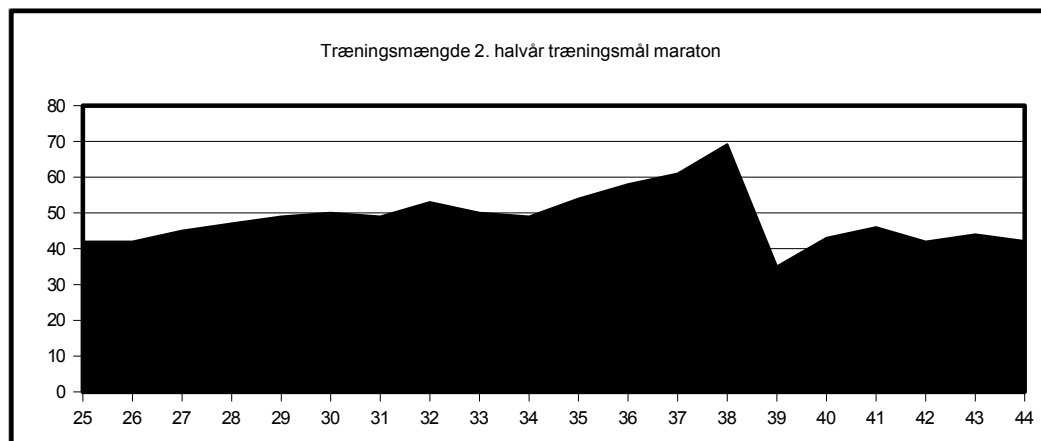
Tredje træningsmål er maraton d. 24. september i Berlin

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. 4 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 2017

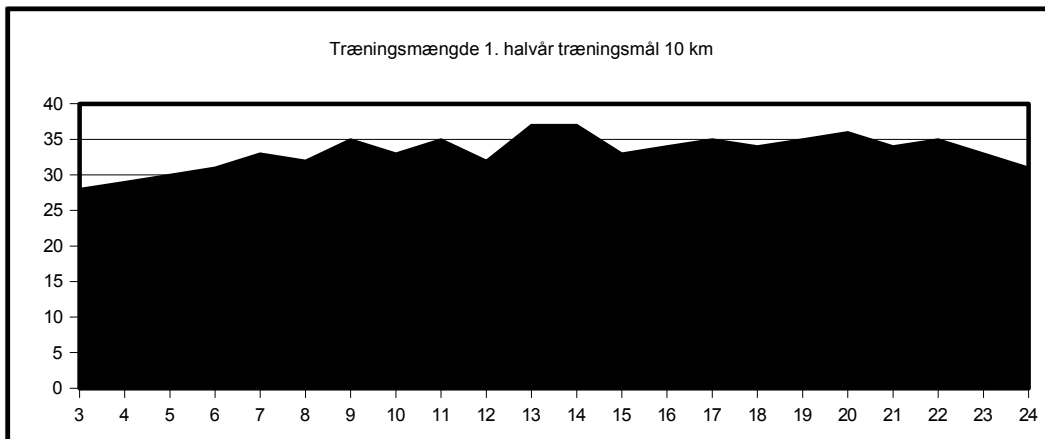
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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 2017

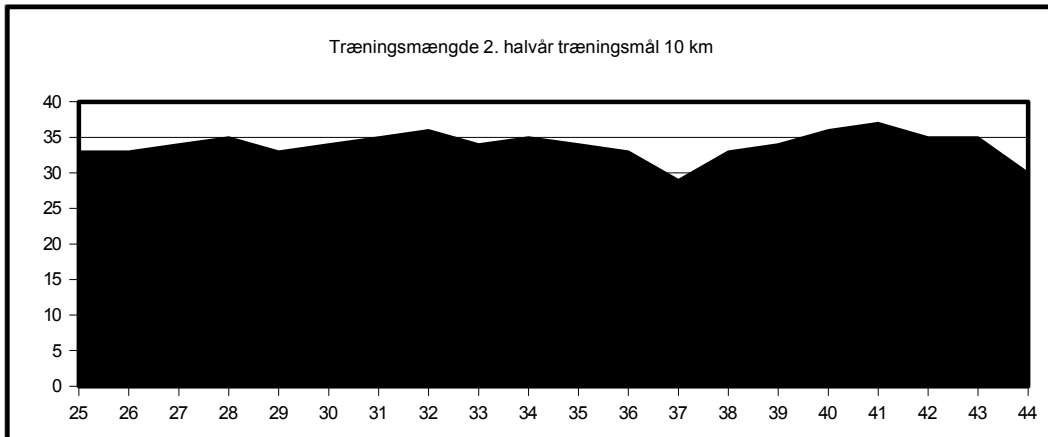
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 17 september

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 2017

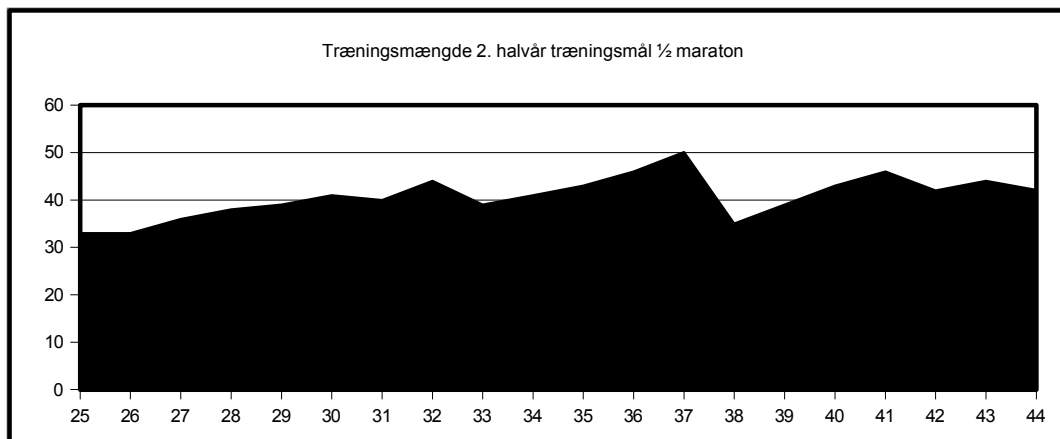
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 17 september

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. 4 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

Træningsmål ½ maraton og maraton
E meget rutinerede

1. halvår 2017

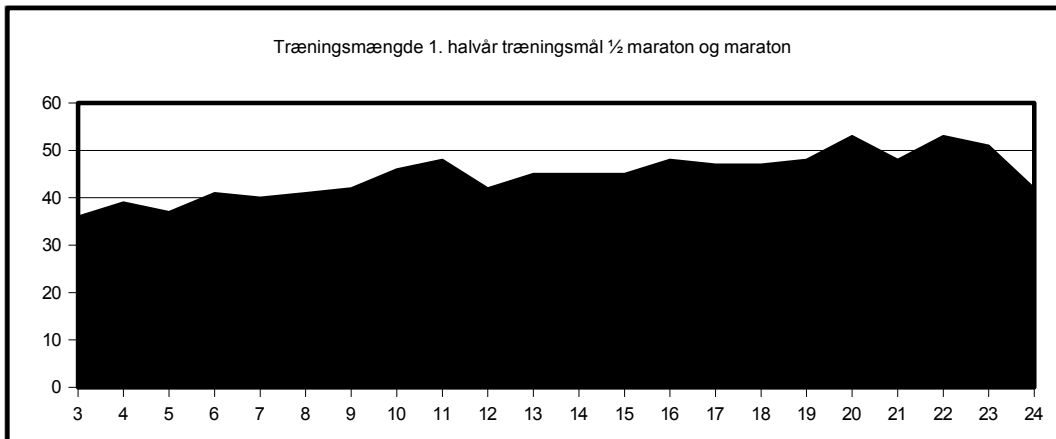
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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	10	36
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	36
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 2017

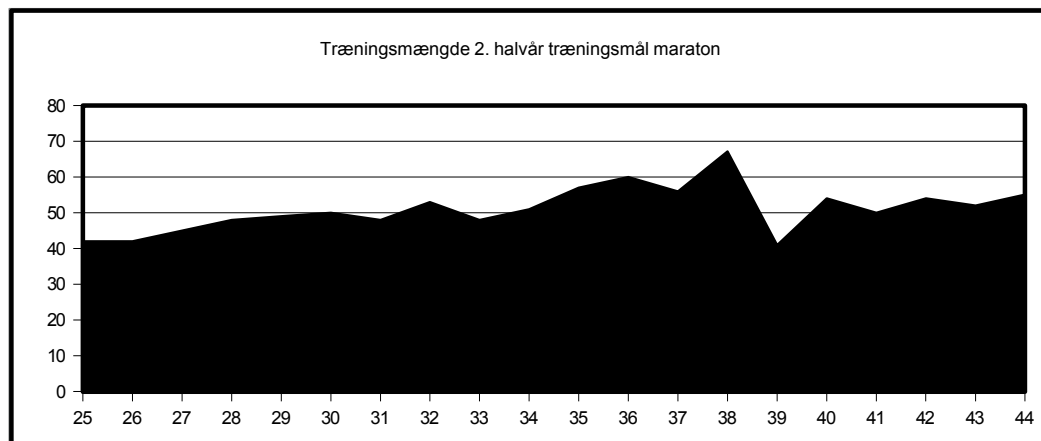
Tredje træningsmål er maraton d. 24. september i Berlin

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. 4 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

Træningsmål ½ maraton og maraton
F super motionister

1. halvår 2017

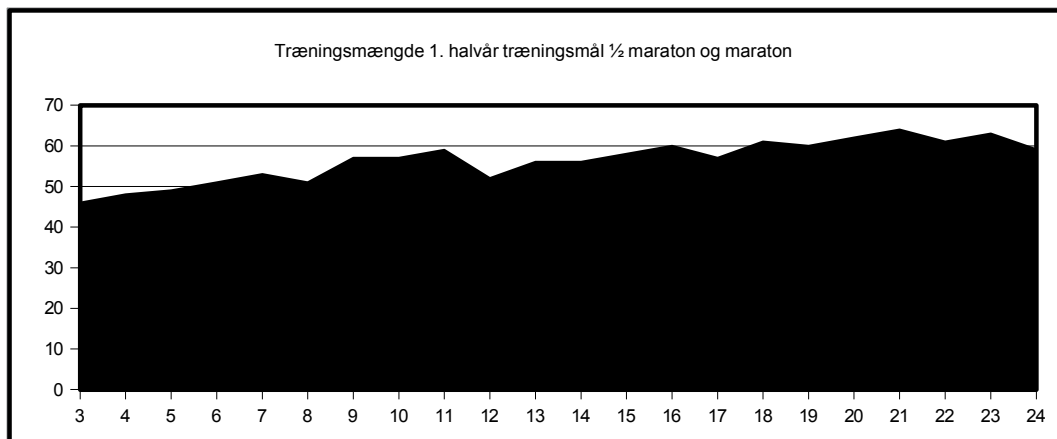
Første træningsmål er 10 km d. 26. Marts - Testløb i Viborg

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	11	46
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	46
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 2017

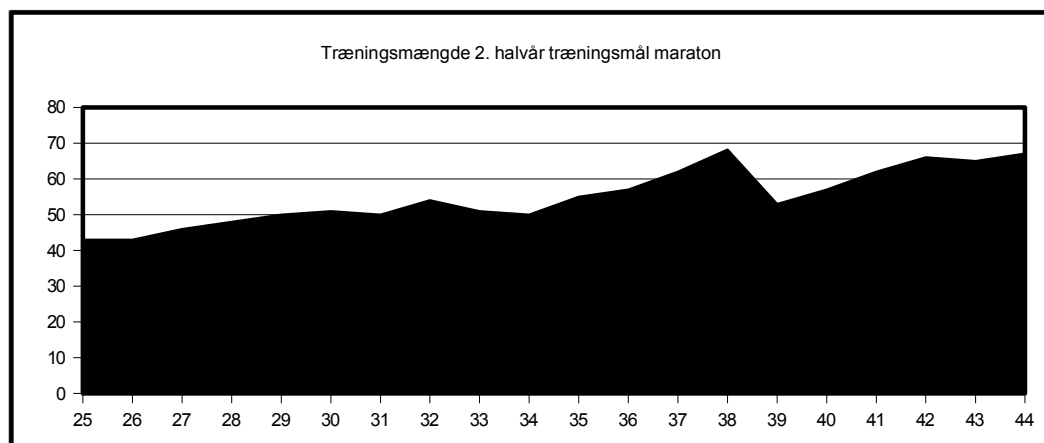
Tredje træningsmål er maraton d. 24. september i Berlin

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. 4 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