

Træningsmål ½ maraton og maraton B - let øvede

1. halvår 2013

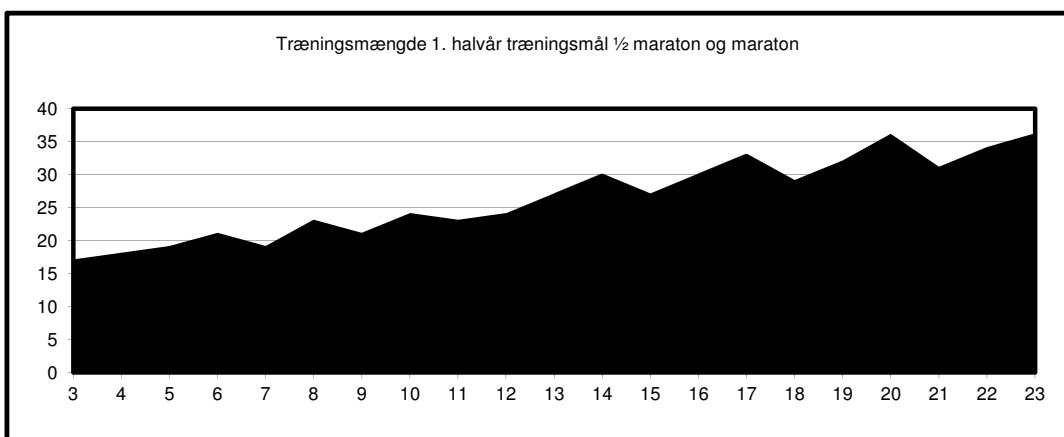
Første træningsmål er 10 km d. 17. marts (9 uger) - Testløb i Viborg

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	7	fridag	6	fridag	fridag	8	21
7	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
8	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	8	23
9	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	9	21
10	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
11	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	10	23

Andet træningsmål er ½-maraton d. 9 juni (12 uger) Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
12	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
13	fridag	7	fridag	11	fridag	fridag	9	27
14	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	9	30
15	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	9	27
16	fridag	9	fridag	11	fridag	fridag	10	30
17	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	10	33
18	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29
19	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
20	fridag	9	fridag	17	fridag	fridag	10	36
21	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
22	fridag	9	fridag	15	fridag	fridag	10	34
23	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	17
4	18
5	19
6	21
7	19
8	23
9	21
10	24
11	23
12	24
13	27
14	30
15	27
16	30
17	33
18	29
19	32
20	36
21	31
22	34
23	36,1

Træningsmål maraton
B - let øvede

2. halvår 2013

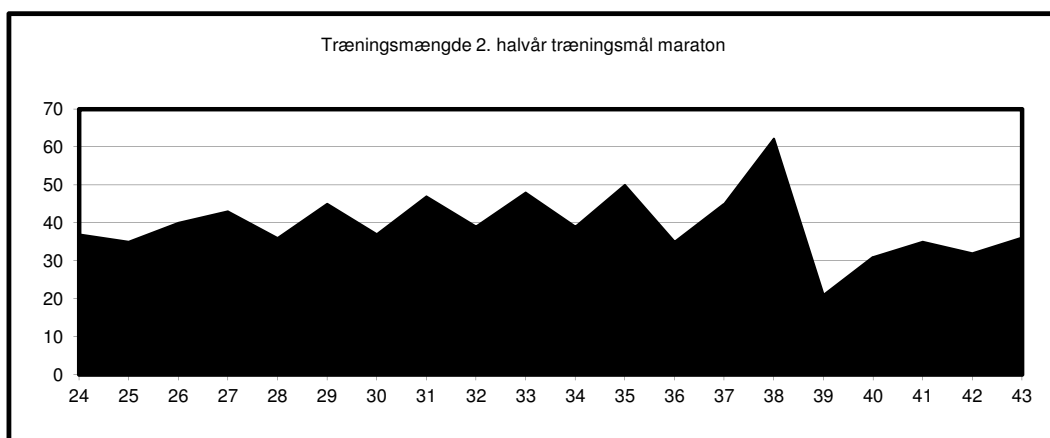
Tredje træningsmål er maraton d. 29. september i Berlin (16 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	5	fridag	8	6	fridag	14	33
25	fridag	5	fridag	12	6	fridag	14	37
26	fridag	5	fridag	10	6	fridag	14	35
27	fridag	6	fridag	18	6	fridag	10	40
28	fridag	7	fridag	8	6	fridag	22	43
29	fridag	6	fridag	13	6	fridag	11	36
30	fridag	7	fridag	8	6	fridag	24	45
31	fridag	6	fridag	13	6	fridag	12	37
32	fridag	7	fridag	8	6	fridag	26	47
33	fridag	6	fridag	13	8	fridag	12	39
34	fridag	7	fridag	8	5	fridag	28	48
35	fridag	6	fridag	13	7	fridag	13	39
36	fridag	7	fridag	8	5	fridag	30	50
37	fridag	6	fridag	8	5	fridag	16	35
38	fridag	7	fridag	20	6	fridag	12	45
39	fridag	7	fridag	8	5	fridag	42,2	62,2

Fjerde træningsmål er d. 2 November (5 uger) Vestjysk Halvmaraton i Mejdal

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
40	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	10	21
41	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
42	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
43	fridag	9	fridag	13	fridag	fridag	10	32
44	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	33
25	37
26	35
27	40
28	43
29	36
30	45
31	37
32	47
33	39
34	48
35	39
36	50
37	35
38	45
39	62,2
40	21
41	31
42	35
43	32
44	36,1

Træningsmål 10 km
B - let øvede

1. halvår 2013

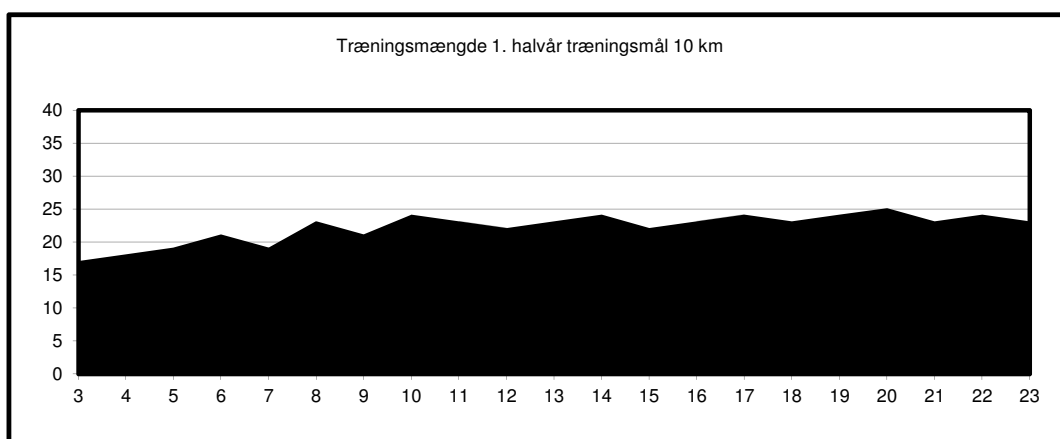
Første træningsmål er 10 km d. 17. marts (9 uger) - Testløb i Viborg

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	7	fridag	6	fridag	fridag	8	21
7	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
8	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	8	23
9	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	9	21
10	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
11	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	10	23

Andet træningsmål er 10 km d. 9 juni (12 uger) Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
12	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	9	22
13	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
14	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
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	10	23



Træningsmængde 1. halvår

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

Træningsmål 10 km B - let øvede

2. halvår 2013

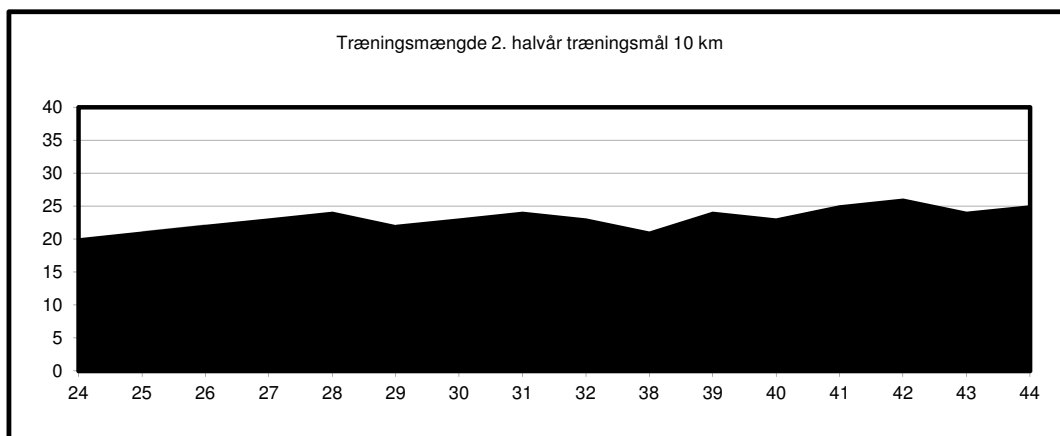
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	8	20
25	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	9	21
26	fridag	6	fridag	7	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	7	fridag	fridag	9	23
33	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
34	fridag	7	fridag	9	fridag	fridag	9	25
35	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
36	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
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	6	fridag	6	fridag	fridag	9	21
39	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
40	fridag	7	fridag	7	fridag	fridag	9	23
41	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	9	25
42	fridag	8	fridag	9	fridag	fridag	9	26
43	fridag	8	fridag	7	fridag	fridag	9	24
44	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	9	25



Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	20
25	21
26	22
27	23
28	24
29	22
30	23
31	24
32	23
38	21
39	24
40	23
41	25
42	26
43	24
44	25

Træningsmål ½ maraton B - let øvede

2. halvår 2013

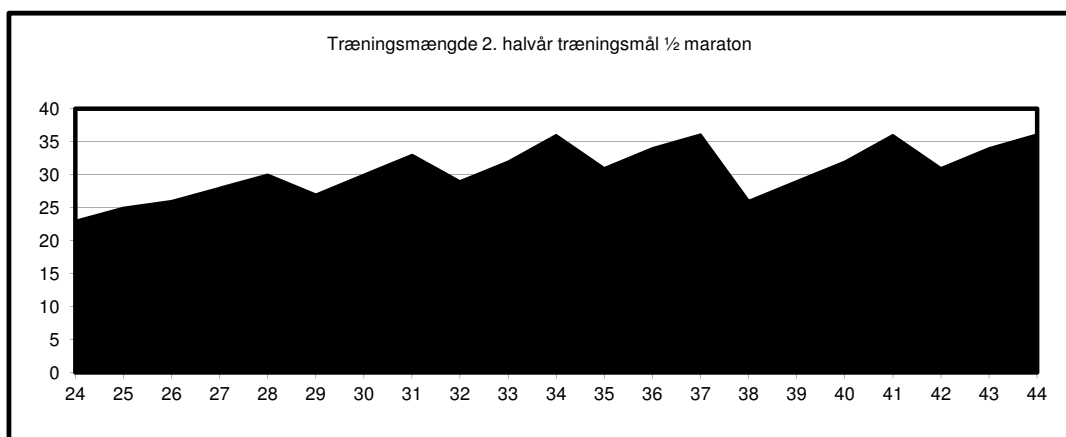
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	9	23
25	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	10	25
26	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	9	26
27	fridag	7	fridag	12	fridag	fridag	9	28
28	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	9	30
29	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	9	27
30	fridag	9	fridag	11	fridag	fridag	10	30
31	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	10	33
32	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29
33	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
34	fridag	9	fridag	17	fridag	fridag	10	36
35	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
36	fridag	9	fridag	15	fridag	fridag	10	34
37	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1

Fjerde træningsmål er d. 2 November (7 uger) 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	12	26
39	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29
40	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
41	fridag	9	fridag	17	fridag	fridag	10	36
42	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
43	fridag	9	fridag	15	fridag	fridag	10	34
44	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



Træningsmængde 2. halvår

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

|