

**Træningsmål maraton**  
**F super motionister**

1. halvår 2013

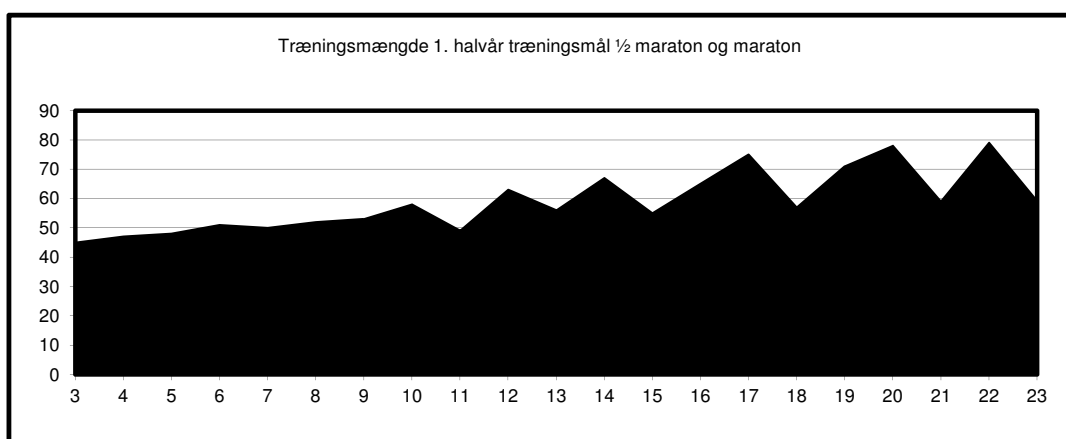
**Første træningsmål er 10 km d. 17. marts ( 9 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	8	10	6	11	fridag	10	45
4	fridag	9	10	6	12	fridag	10	47
5	fridag	9	10	6	12	fridag	11	48
6	fridag	10	10	6	13	fridag	12	51
7	fridag	9	10	6	14	fridag	11	50
8	fridag	10	10	8	12	fridag	12	52
9	fridag	9	10	6	15	fridag	13	53
10	fridag	9	10	9	17	fridag	13	58
11	fridag	9	10	7	13	fridag	10	49

**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	11	10	9	14	fridag	19	63
13	fridag	7	10	11	12	fridag	16	56
14	fridag	13	10	13	12	fridag	19	67
15	fridag	10	10	10	10	fridag	15	55
16	fridag	11	10	11	12	fridag	21	65
17	fridag	15	10	15	14	fridag	21	75
18	fridag	9	10	11	10	fridag	17	57
19	fridag	15	10	14	12	fridag	20	71
20	fridag	16	10	17	15	fridag	20	78
21	fridag	9	10	13	8	fridag	19	59
22	fridag	16	10	15	16	fridag	22	79
23	fridag	10	10	6	12	fridag	21	59,1



### Træningsmængde 1. halvår

uge	mængde
3	45
4	47
5	48
6	51
7	50
8	52
9	53
10	58
11	49
12	63
13	56
14	67
15	55
16	65
17	75
18	57
19	71
20	78
21	59
22	79
23	59,1

**Træningsmål maraton**  
**F super motionister**

2. halvår 2013

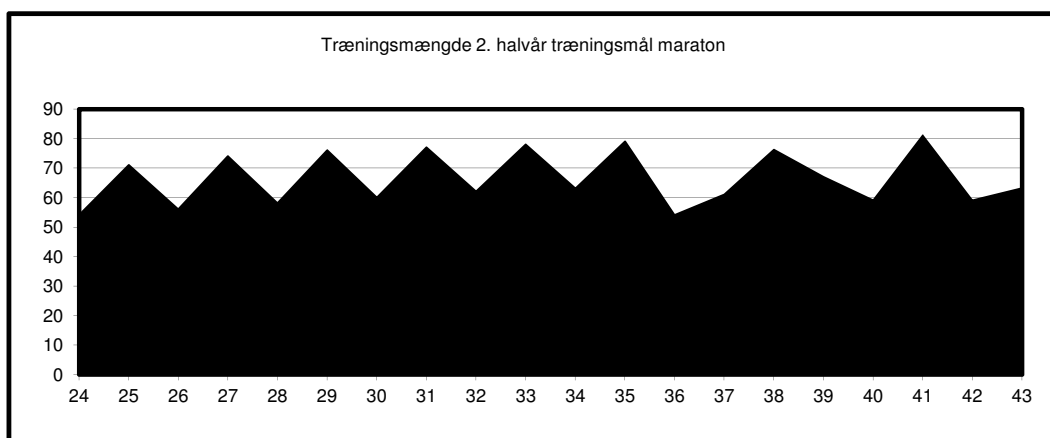
**Tredje træningsmål er maraton d. 29. september i Berlin (16 uger)**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	8	12	13	10	fridag	15	46
25	fridag	10	9	14	11	fridag	19	54
26	fridag	17	10	17	11	fridag	26	71
27	fridag	10	10	14	11	fridag	21	56
28	fridag	17	10	17	12	fridag	28	74
29	fridag	10	10	16	11	fridag	21	58
30	fridag	19	10	16	11	fridag	30	76
31	fridag	11	10	18	10	fridag	21	60
32	fridag	15	10	19	11	fridag	32	77
33	fridag	11	10	19	11	fridag	21	62
34	fridag	15	10	19	12	fridag	32	78
35	fridag	10	10	17	15	fridag	21	63
36	fridag	19	10	16	14	fridag	30	79
37	fridag	10	10	13	10	fridag	21	54
38	fridag	10	10	24	9	fridag	18	61
39	13	fridag	10	5	6	fridag	42,2	76,2

**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	16	10	6	15	fridag	20	67
41	fridag	9	10	13	8	fridag	19	59
42	fridag	16	10	17	16	fridag	22	81
43	fridag	10	10	13	12	fridag	14	59
44	fridag	15	7	6	14	fridag	21,1	63,1



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	46
25	54
26	71
27	56
28	74
29	58
30	76
31	60
32	77
33	62
34	78
35	63
36	79
37	54
38	61
39	76,2
40	67
41	59
42	81
43	59
44	63,1