

**Træningsmål 10 km**  
**A - begynderprogram.**

1. halvår 2013

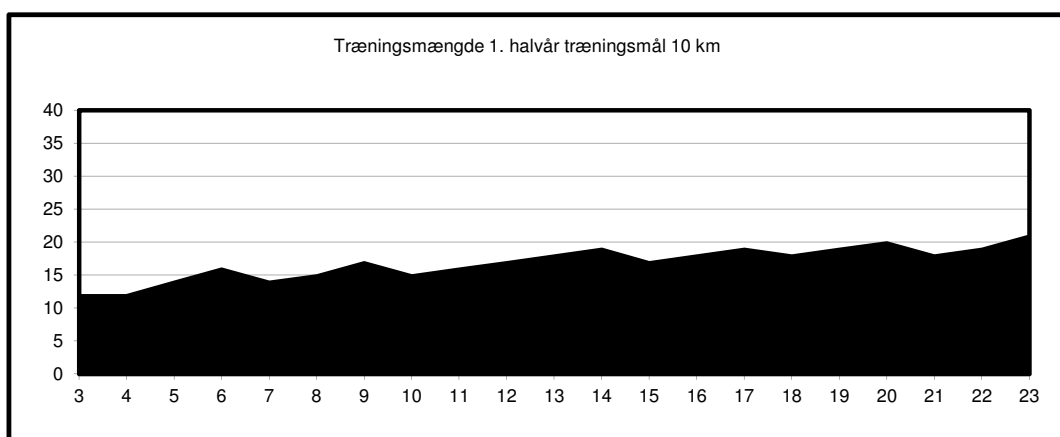
**Første træningsmål er Godt i gang med træningen**

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	5	fridag	6	fridag	fridag	5	16
7	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
8	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
9	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
10	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
11	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	5	16

**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	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
13	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
14	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
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	10	21



### Træningsmængde 1. halvår

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

**Træningsmål 10 km**  
**A - begynderprogram.**

2. halvår 2013

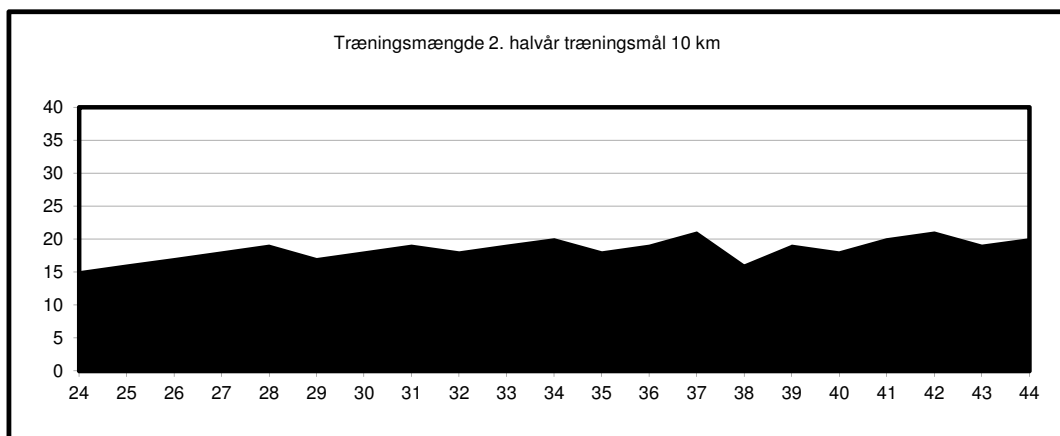
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 15 september (14 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
24	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
25	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
26	fridag	4	fridag	7	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	7	fridag	fridag	6	18
33	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
34	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
35	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
36	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
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	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
39	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
40	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
41	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20
42	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	6	21
43	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
44	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
24	15
25	16
26	17
27	18
28	19
29	17
30	18
31	19
32	18
33	19
34	20
35	18
36	19
37	21
38	16
39	19
40	18
41	20
42	21
43	19
44	20