

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

1. halvår 2015

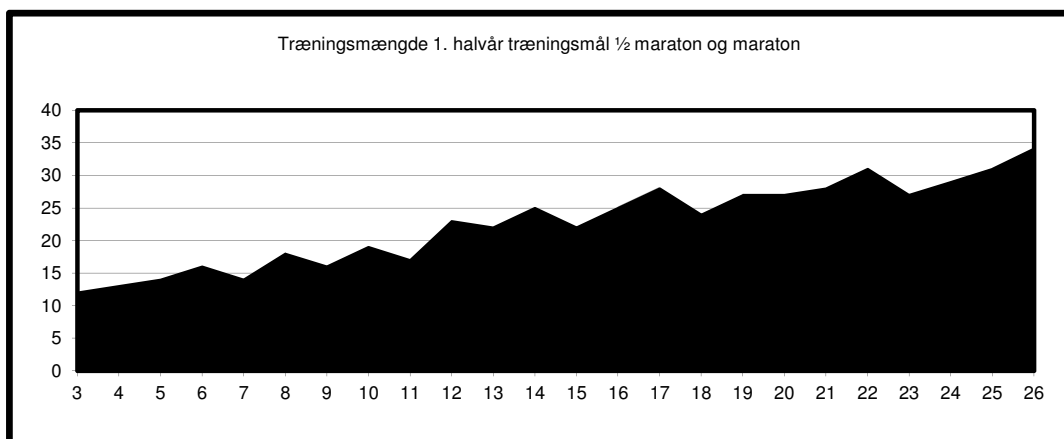
**Første træningsmål er 10 km d. 22. marts ( 10 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 3   | fridag | 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 | 5     | fridag | 6     | fridag | fridag | 5     | 16        |
| 7   | fridag | 4     | fridag | 6     | fridag | fridag | 4     | 14        |
| 8   | fridag | 5     | fridag | 8     | fridag | fridag | 5     | 18        |
| 9   | fridag | 4     | fridag | 6     | fridag | fridag | 6     | 16        |
| 10  | fridag | 4     | fridag | 9     | fridag | fridag | 6     | 19        |
| 11  | fridag | 4     | fridag | 7     | fridag | fridag | 6     | 17        |
| 12  | fridag | 4     | fridag | 9     | fridag | fridag | 10    | 23        |

**Andet træningsmål er ½-maraton d. 27 juni (14 uger) Viborg Halvmaraton**

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 13  | fridag | 5     | fridag | 11    | fridag | fridag | 6     | 22        |
| 14  | fridag | 6     | fridag | 13    | fridag | fridag | 6     | 25        |
| 15  | fridag | 6     | fridag | 10    | fridag | fridag | 6     | 22        |
| 16  | fridag | 7     | fridag | 11    | fridag | fridag | 7     | 25        |
| 17  | fridag | 6     | fridag | 15    | fridag | fridag | 7     | 28        |
| 18  | fridag | 6     | fridag | 11    | fridag | fridag | 7     | 24        |
| 19  | fridag | 6     | fridag | 14    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 20  | fridag | 7     | fridag | 13    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 21  | fridag | 6     | fridag | 15    | fridag | fridag | 7     | 28        |
| 22  | fridag | 7     | fridag | 17    | fridag | fridag | 7     | 31        |
| 23  | fridag | 7     | fridag | 13    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 24  | fridag | 7     | fridag | 15    | fridag | fridag | 7     | 29        |
| 25  | fridag | 7     | fridag | 17    | fridag | fridag | 7     | 31        |
| 26  | fridag | 7     | fridag | 6     | fridag | fridag | 21,1  | 34,1      |



### Træningsmængde 1. halvår

| Uge | mængde |
|-----|--------|
| 3   | 12     |
| 4   | 13     |
| 5   | 14     |
| 6   | 16     |
| 7   | 14     |
| 8   | 18     |
| 9   | 16     |
| 10  | 19     |
| 11  | 17     |
| 12  | 23     |
| 13  | 22     |
| 14  | 25     |
| 15  | 22     |
| 16  | 25     |
| 17  | 28     |
| 18  | 24     |
| 19  | 27     |
| 20  | 27     |
| 21  | 28     |
| 22  | 31     |
| 23  | 27     |
| 24  | 29     |
| 25  | 31     |
| 26  | 34,1   |

**Træningsmål maraton**  
**A - begynderprogram.**

2. halvår 2015

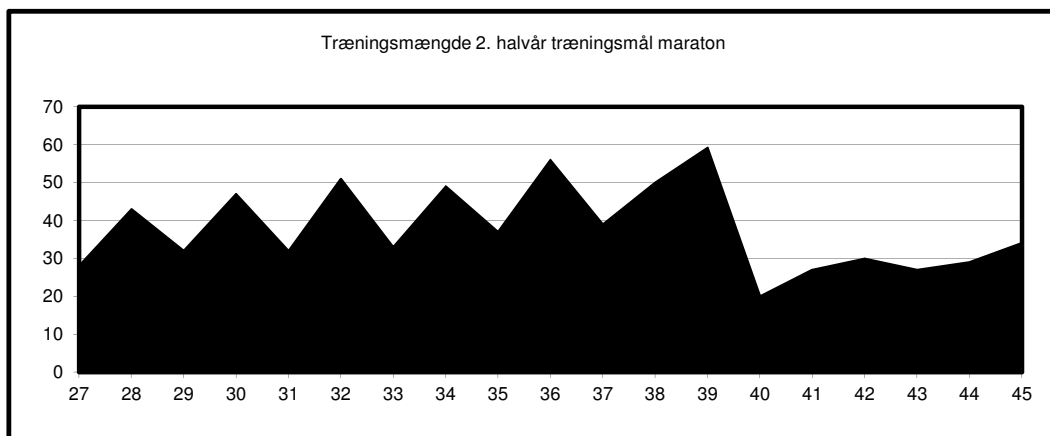
**Tredje træningsmål er maraton d. 27. september i Berlin (13 uger)**

Uge numrene er kalenderuger

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-----------|
| 27  | fridag | 5     | fridag | 9     | 6     | fridag | 8     | 28        |
| 28  | fridag | 6     | fridag | 11    | 6     | fridag | 20    | 43        |
| 29  | fridag | 5     | fridag | 12    | 6     | fridag | 9     | 32        |
| 30  | fridag | 6     | fridag | 13    | 6     | fridag | 22    | 47        |
| 31  | fridag | 5     | fridag | 11    | 6     | fridag | 10    | 32        |
| 32  | fridag | 6     | fridag | 15    | 6     | fridag | 24    | 51        |
| 33  | fridag | 5     | fridag | 10    | 8     | fridag | 10    | 33        |
| 34  | fridag | 6     | fridag | 12    | 5     | fridag | 26    | 49        |
| 35  | fridag | 5     | fridag | 14    | 7     | fridag | 11    | 37        |
| 36  | fridag | 6     | fridag | 17    | 5     | fridag | 28    | 56        |
| 37  | fridag | 5     | fridag | 15    | 5     | fridag | 14    | 39        |
| 38  | fridag | 6     | fridag | 6     | 10    | fridag | 28    | 50        |
| 39  | fridag | 6     | fridag | 6     | 5     | fridag | 42,2  | 59,2      |

**Fjerde træningsmål er d. 7 November (6 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 | 3     | fridag | 10    | fridag | fridag | 7     | 20        |
| 41  | fridag | 6     | fridag | 14    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 42  | fridag | 6     | fridag | 17    | fridag | fridag | 7     | 30        |
| 43  | fridag | 7     | fridag | 13    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 44  | fridag | 7     | fridag | 15    | fridag | fridag | 7     | 29        |
| 45  | fridag | 7     | fridag | 6     | fridag | fridag | 21,1  | 34,1      |



### Træningsmængde 2. halvår

| Uge | mængde |
|-----|--------|
| 27  | 28     |
| 28  | 43     |
| 29  | 32     |
| 30  | 47     |
| 31  | 32     |
| 32  | 51     |
| 33  | 33     |
| 34  | 49     |
| 35  | 37     |
| 36  | 56     |
| 37  | 39     |
| 38  | 50     |
| 39  | 59,2   |
| 40  | 20     |
| 41  | 27     |
| 42  | 30     |
| 43  | 27     |
| 44  | 29     |
| 45  | 34,1   |

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

1. halvår 2015

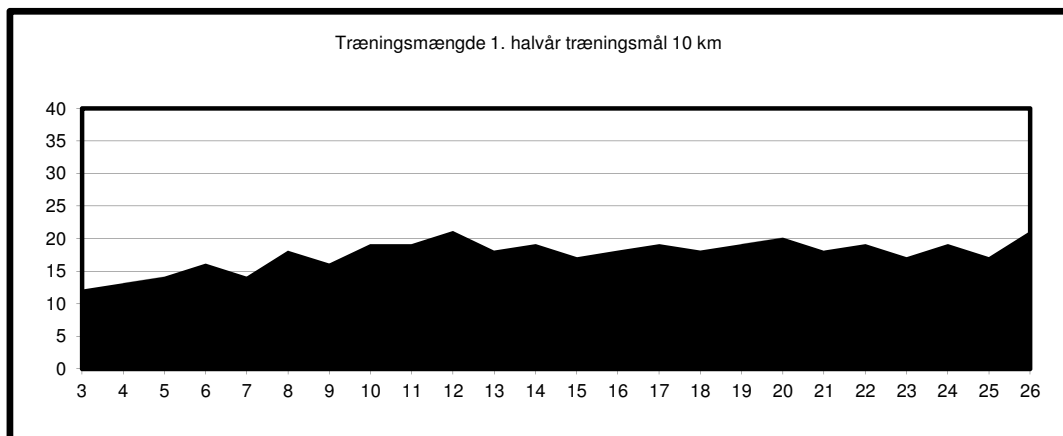
**Første træningsmål er 10 km d. 16. marts ( 10 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 3   | fridag | 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 | 5     | fridag | 6     | fridag | fridag | 5     | 16        |
| 7   | fridag | 4     | fridag | 6     | fridag | fridag | 4     | 14        |
| 8   | fridag | 5     | fridag | 8     | fridag | fridag | 5     | 18        |
| 9   | fridag | 4     | fridag | 6     | fridag | fridag | 6     | 16        |
| 10  | fridag | 4     | fridag | 9     | fridag | fridag | 6     | 19        |
| 11  | fridag | 4     | fridag | 9     | fridag | fridag | 6     | 19        |
| 12  | fridag | 4     | fridag | 7     | fridag | fridag | 10    | 21        |

**Andet træningsmål er 10km d. 15 juni (14 uger) Viborg Halvmaraton**

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 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 | 6     | 17        |
| 24  | fridag | 5     | fridag | 8     | fridag | fridag | 6     | 19        |
| 25  | fridag | 5     | fridag | 6     | fridag | fridag | 6     | 17        |
| 26  | fridag | 5     | fridag | 6     | fridag | fridag | 10    | 21        |



### Træningsmængde 1. halvår

| Uge | mængde |
|-----|--------|
| 3   | 12     |
| 4   | 13     |
| 5   | 14     |
| 6   | 16     |
| 7   | 14     |
| 8   | 18     |
| 9   | 16     |
| 10  | 19     |
| 11  | 19     |
| 12  | 21     |
| 13  | 18     |
| 14  | 19     |
| 15  | 17     |
| 16  | 18     |
| 17  | 19     |
| 18  | 18     |
| 19  | 19     |
| 20  | 20     |
| 21  | 18     |
| 22  | 19     |
| 23  | 17     |
| 24  | 19     |
| 25  | 17     |
| 26  | 21     |

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

2. halvår 2015

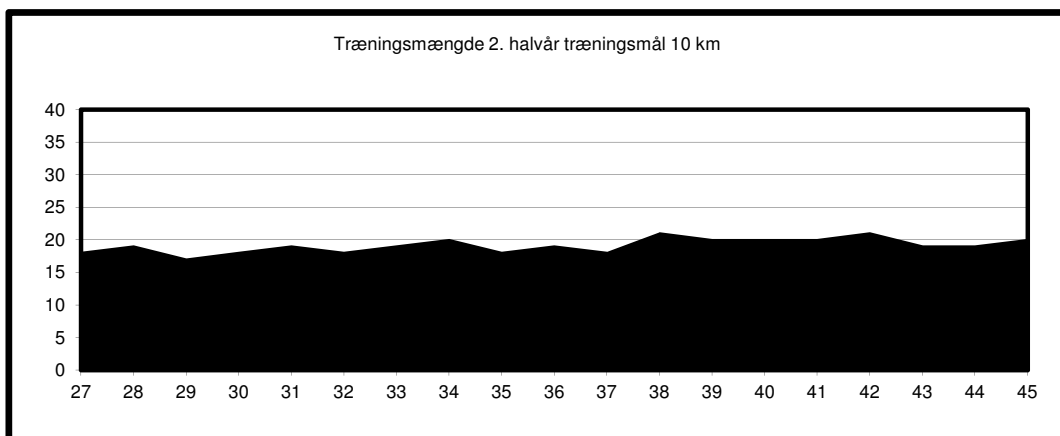
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 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 | 7     | fridag | fridag | 6     | 18        |
| 38  | 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. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 39  | fridag | 6     | fridag | 8     | fridag | fridag | 6     | 20        |
| 40  | fridag | 6     | fridag | 8     | fridag | fridag | 6     | 20        |
| 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 | 7     | fridag | fridag | 6     | 19        |
| 45  | fridag | 6     | fridag | 8     | fridag | fridag | 6     | 20        |



### Træningsmængde 2. halvår

| Uge | mængde |
|-----|--------|
| 27  | 18     |
| 28  | 19     |
| 29  | 17     |
| 30  | 18     |
| 31  | 19     |
| 32  | 18     |
| 33  | 19     |
| 34  | 20     |
| 35  | 18     |
| 36  | 19     |
| 37  | 18     |
| 38  | 21     |
| 39  | 20     |
| 40  | 20     |
| 41  | 20     |
| 42  | 21     |
| 43  | 19     |
| 44  | 19     |
| 45  | 20     |



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

2. halvår 2015

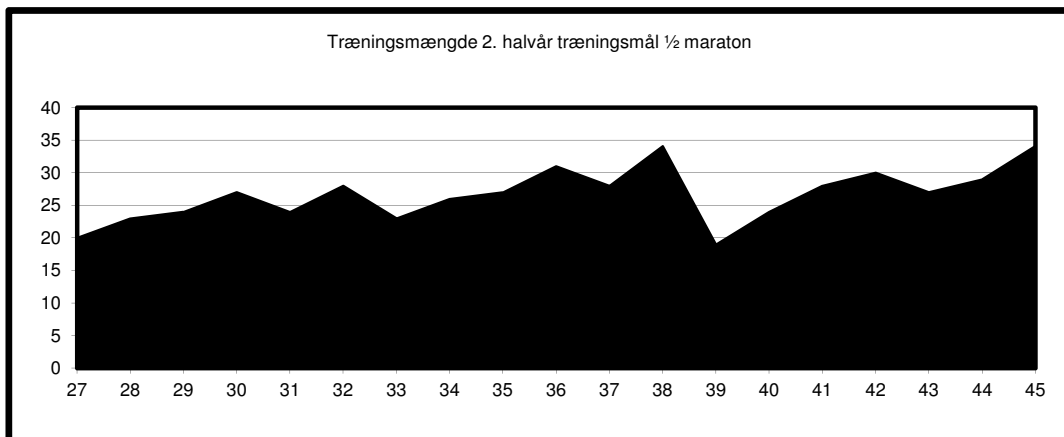
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

| Uge | Dag 1  | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 27  | fridag | 5     | fridag | 9     | fridag | fridag | 6     | 20        |
| 28  | fridag | 6     | fridag | 11    | fridag | fridag | 6     | 23        |
| 29  | fridag | 6     | fridag | 12    | fridag | fridag | 6     | 24        |
| 30  | fridag | 7     | fridag | 13    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 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 | 7     | fridag | 12    | fridag | fridag | 7     | 26        |
| 35  | fridag | 6     | fridag | 14    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 36  | fridag | 7     | fridag | 17    | fridag | fridag | 7     | 31        |
| 37  | fridag | 6     | fridag | 15    | fridag | fridag | 7     | 28        |
| 38  | fridag | 7     | fridag | 6     | fridag | fridag | 21,1  | 34,1      |

Fjerde træningsmål er d. 7 November (6 uger) 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 | 6     | fridag | fridag | 7     | 19        |
| 40  | fridag | 7     | fridag | 10    | fridag | fridag | 7     | 24        |
| 41  | fridag | 7     | fridag | 14    | fridag | fridag | 7     | 28        |
| 42  | fridag | 6     | fridag | 17    | fridag | fridag | 7     | 30        |
| 43  | fridag | 7     | fridag | 13    | fridag | fridag | 7     | 27        |
| 44  | fridag | 7     | fridag | 15    | fridag | fridag | 7     | 29        |
| 45  | fridag | 7     | fridag | 6     | fridag | fridag | 21,1  | 34,1      |



### Træningsmængde 2. halvår

| Uge | mængde |
|-----|--------|
| 27  | 20     |
| 28  | 23     |
| 29  | 24     |
| 30  | 27     |
| 31  | 24     |
| 32  | 28     |
| 33  | 23     |
| 34  | 26     |
| 35  | 27     |
| 36  | 31     |
| 37  | 28     |
| 38  | 34,1   |
| 39  | 19     |
| 40  | 24     |
| 41  | 28     |
| 42  | 30     |
| 43  | 27     |
| 44  | 29     |
| 45  | 34,1   |

|