

Træningsmål 10 km A - begynderprogram.

1. halvår 2015

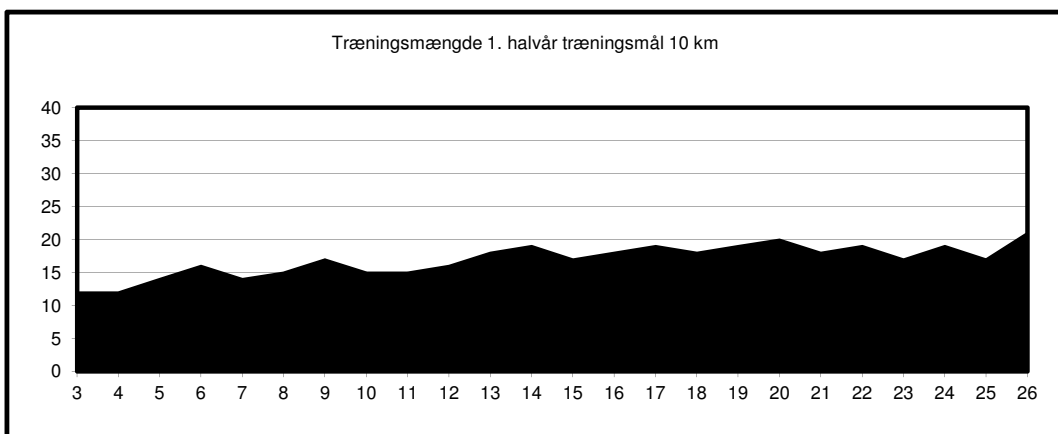
Første træningsmål er Godt i gang med træningen

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	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
12	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	5	16

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	12
5	14
6	16
7	14
8	15
9	17
10	15
11	15
12	16
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

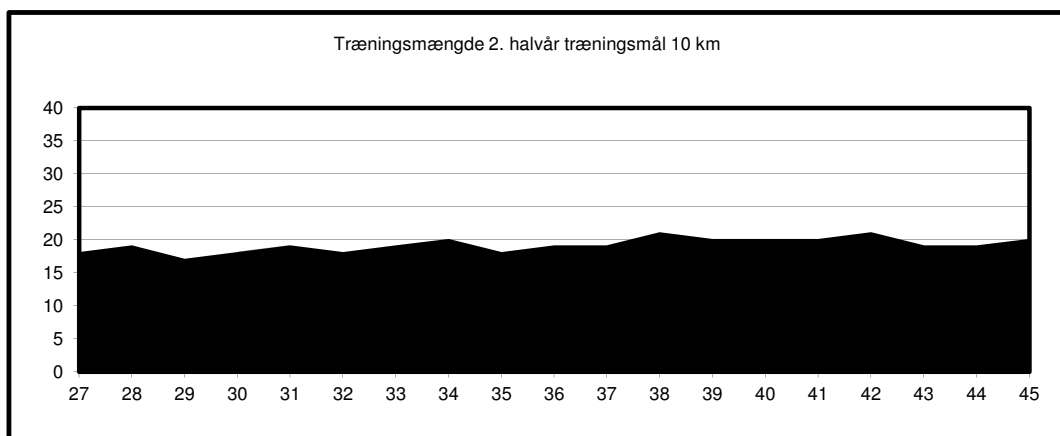
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 20 september (12 uger)

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	8	fridag	fridag	6	19
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	19
38	21
39	20
40	20
41	20
42	21
43	19
44	19
45	20