

**Træningsmål ½ maraton og maraton**  
**B - let øvede**

1. halvår 2015

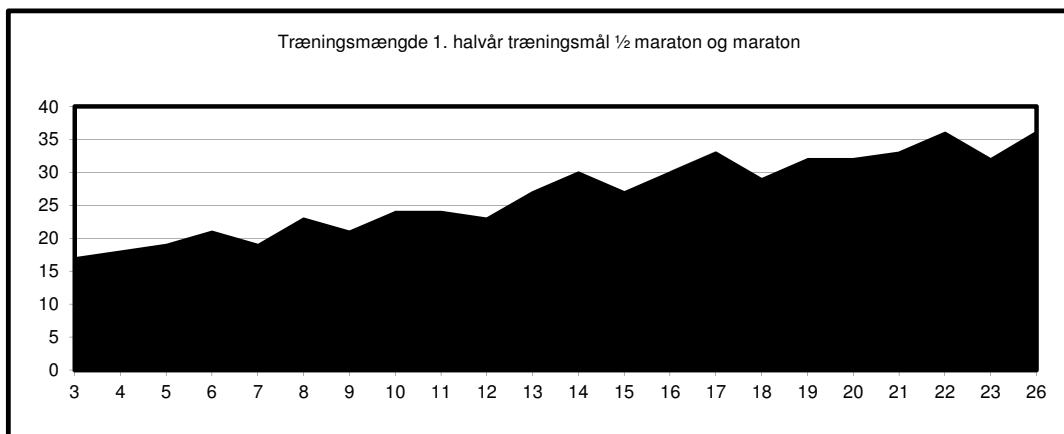
**Første træningsmål er 10 km d. 22. marts ( 10 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	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	9	fridag	fridag	9	24
12	fridag	6	fridag	7	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	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	13	fridag	fridag	10	32
21	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	10	33
22	fridag	9	fridag	17	fridag	fridag	10	36
23	fridag	9	fridag	13	fridag	fridag	10	32
24	fridag	9	fridag	15	fridag	fridag	10	34
25	fridag	9	fridag	17	fridag	fridag	10	36
26	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	24
12	23
13	27
14	30
15	27
16	30
17	33
18	29
19	32
20	32
21	33
22	36
23	32
26	36,1

**Træningsmål maraton**  
**B - let øvede**

2. halvår 2015

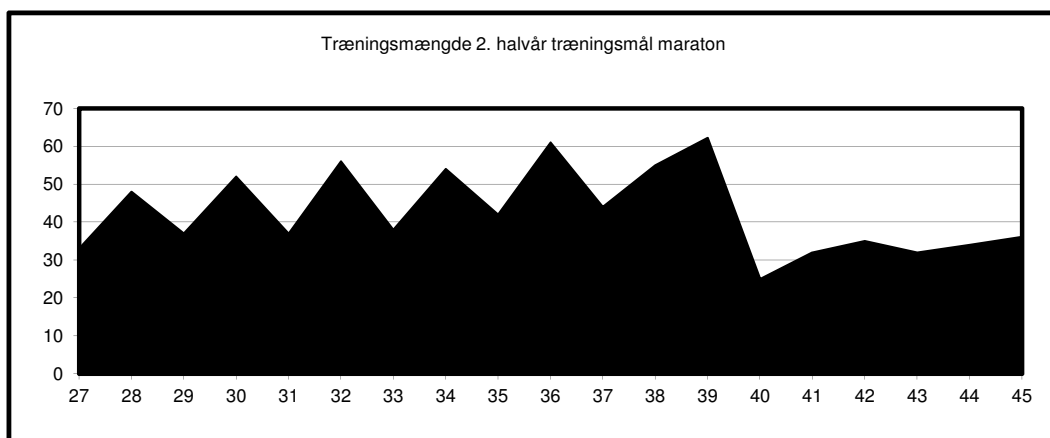
Tredje træningsmål er maraton d. 27. september i Berlin (13 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
27	fridag	6	fridag	11	6	fridag	10	33
28	fridag	7	fridag	13	6	fridag	22	48
29	fridag	6	fridag	14	6	fridag	11	37
30	fridag	7	fridag	15	6	fridag	24	52
31	fridag	6	fridag	13	6	fridag	12	37
32	fridag	7	fridag	17	6	fridag	26	56
33	fridag	6	fridag	12	8	fridag	12	38
34	fridag	7	fridag	14	5	fridag	28	54
35	fridag	6	fridag	16	7	fridag	13	42
36	fridag	7	fridag	19	5	fridag	30	61
37	fridag	6	fridag	17	5	fridag	16	44
38	fridag	7	fridag	8	10	fridag	30	55
39	fridag	7	fridag	8	5	fridag	42,2	62,2

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	5	fridag	10	fridag	fridag	10	25
41	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
42	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
43	fridag	9	fridag	13	fridag	fridag	10	32
44	fridag	9	fridag	15	fridag	fridag	10	34
45	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	33
28	48
29	37
30	52
31	37
32	56
33	38
34	54
35	42
36	61
37	44
38	55
39	62,2
40	25
41	32
42	35
43	32
44	34
45	36,1

**Træningsmål 10 km**  
**B - let øvede**

1. halvår 2015

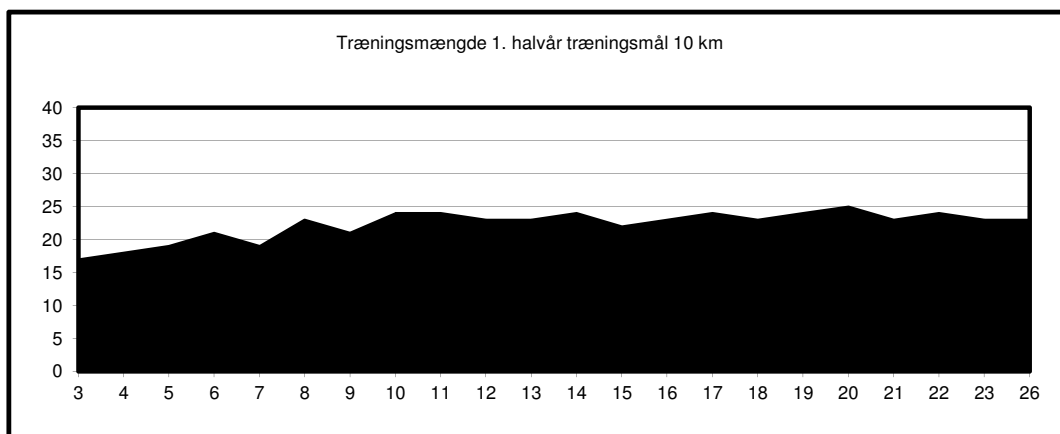
**Første træningsmål er 10 km d. 16. marts ( 10 uger ) - Testløb i Viborg**

Uge numrene er kalenderuger

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

**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	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
24	fridag	7	fridag	8	fridag	fridag	9	24
25	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	10	23
26	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	24
12	23
13	23
14	24
15	22
16	23
17	24
18	23
19	24
20	25
21	23
22	24
23	23
26	23

**Træningsmål 10 km**  
**B - let øvede**

2. halvår 2015

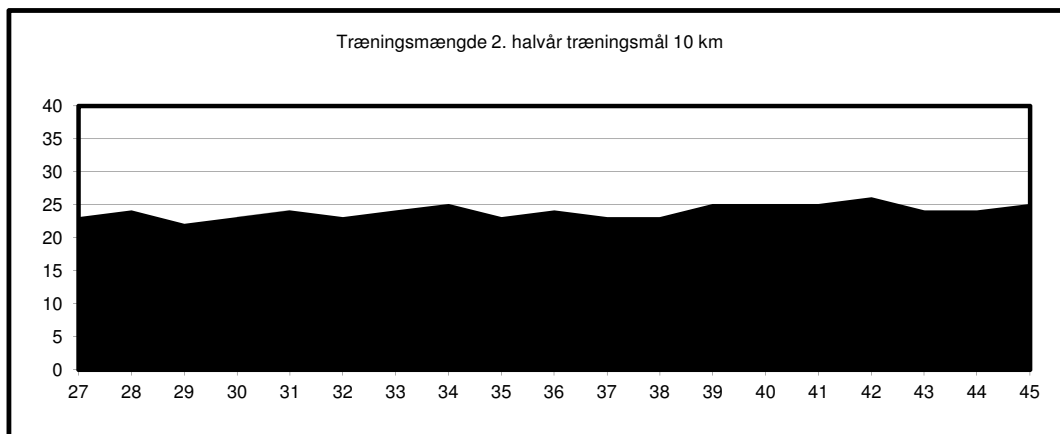
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
27	fridag	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	7	fridag	fridag	9	23
38	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.
39	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	9	25
40	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	9	25
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	7	fridag	fridag	9	24
45	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	9	25



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	23
28	24
29	22
30	23
31	24
32	23
33	24
34	25
35	23
36	24
37	23
38	23
39	25
40	25
41	25
42	26
43	24
44	24
45	25



## Træningsmål ½ maraton B - let øvede

2. halvår 2015

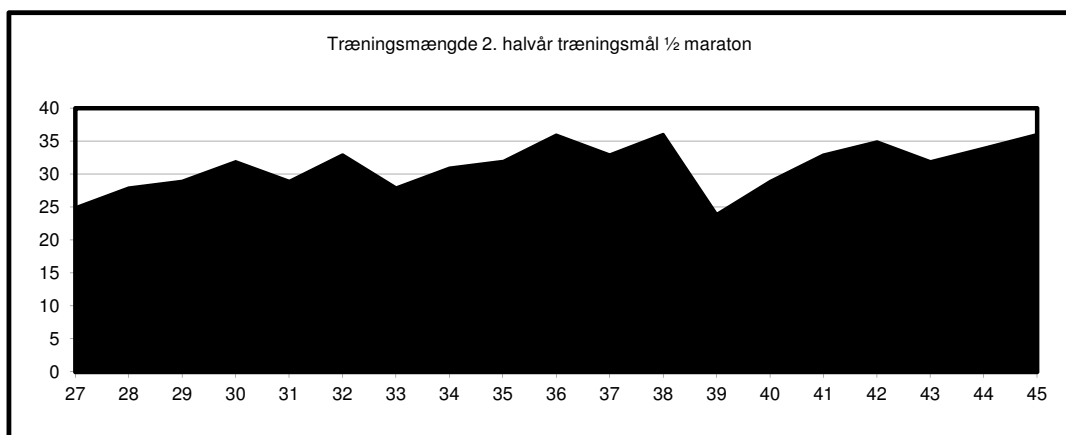
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 20 september (12 uger)

Uge numrene er kalenderuger

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

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	8	fridag	6	fridag	fridag	10	24
40	fridag	9	fridag	10	fridag	fridag	10	29
41	fridag	9	fridag	14	fridag	fridag	10	33
42	fridag	8	fridag	17	fridag	fridag	10	35
43	fridag	9	fridag	13	fridag	fridag	10	32
44	fridag	9	fridag	15	fridag	fridag	10	34
45	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1



### Træningsmængde 2. halvår

uge	mængde
27	25
28	28
29	29
30	32
31	29
32	33
33	28
34	31
35	32
36	36
37	33
38	36,1
39	24
40	29
41	33
42	35
43	32
44	34
45	36,1

|