

Træningsmål ½ maraton og maraton
A - begynderprogram.

1. halvår 2018

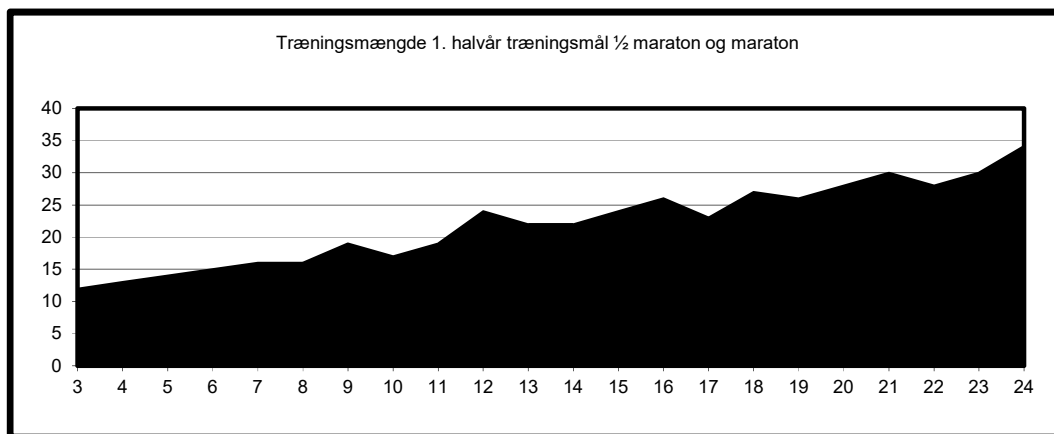
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
3	fridag	0	fridag	6	fridag	fridag	6	12
4	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	3	13
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
7	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	4	16
8	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	5	16
9	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
10	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
11	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
12	fridag	4	fridag	10	fridag	fridag	10	24

Andet træningsmål er ½-maraton d. 17 juni Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
13	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
14	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
15	fridag	6	fridag	12	fridag	fridag	6	24
16	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
17	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	7	23
18	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
19	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
20	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	7	28
21	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
22	fridag	7	fridag	14	fridag	fridag	7	28
23	fridag	7	fridag	16	fridag	fridag	7	30
24	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



Træningsmængde 1. halvår

Uge	mængde
3	12
4	13
5	14
6	15
7	16
8	16
9	19
10	17
11	19
12	24
13	22
14	22
15	24
16	26
17	23
18	27
19	26
20	28
21	30
22	28
23	30
24	34,1

Træningsmål maraton A - begynderprogram.

2. halvår 2018

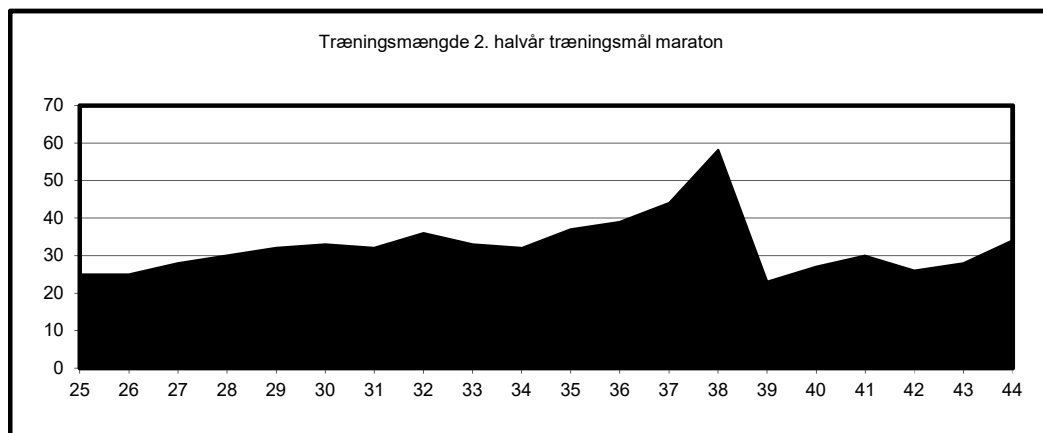
Tredje træningsmål er maraton d. 23. september i Viborg

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	6	fridag	8	25
26	fridag	5	fridag	6	6	fridag	8	25
27	fridag	5	fridag	9	6	fridag	8	28
28	fridag	5	fridag	11	6	fridag	8	30
29	fridag	5	fridag	12	6	fridag	9	32
30	fridag	5	fridag	13	6	fridag	9	33
31	fridag	5	fridag	11	6	fridag	10	32
32	fridag	5	fridag	15	6	fridag	10	36
33	fridag	5	fridag	10	8	fridag	10	33
34	fridag	5	fridag	12	5	fridag	10	32
35	fridag	5	fridag	14	7	fridag	11	37
36	fridag	5	fridag	17	5	fridag	12	39
37	fridag	5	fridag	15	10	fridag	14	44
38	fridag	5	fridag	6	5	fridag	42,2	58,2

Fjerde træningsmål er d. 3 November 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	10	fridag	fridag	7	23
40	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
41	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
42	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
43	fridag	7	fridag	14	fridag	fridag	7	28
44	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
25	25
26	25
27	28
28	30
29	32
30	33
31	32
32	36
33	33
34	32
35	37
36	39
37	44
38	58,2
39	23
40	27
41	30
42	26
43	28
44	34,1

Træningsmål 10 km
A - begynderprogram.

1. halvår 2018

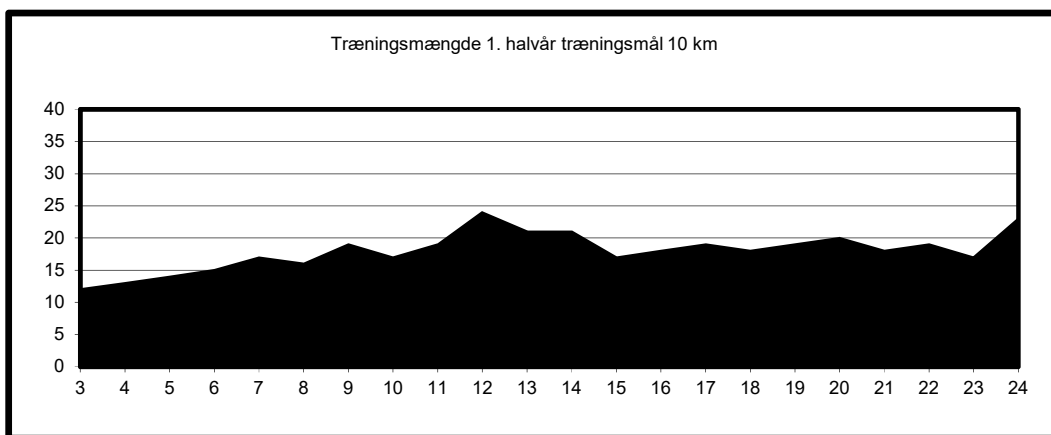
Første træningsmål er 10 km d. 25. Marts - Testløb i Viborg

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	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
7	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	5	17
8	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	5	16
9	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
10	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
11	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
12	fridag	4	fridag	10	fridag	fridag	10	24

Andet træningsmål er ½-maraton d. 17 juni Viborg Halvmaraton

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
13	fridag	5	fridag	10	fridag	fridag	6	21
14	fridag	5	fridag	10	fridag	fridag	6	21
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	10	23



Træningsmængde 1. halvår

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

Træningsmål 10 km
A - begynderprogram.

2. halvår 2018

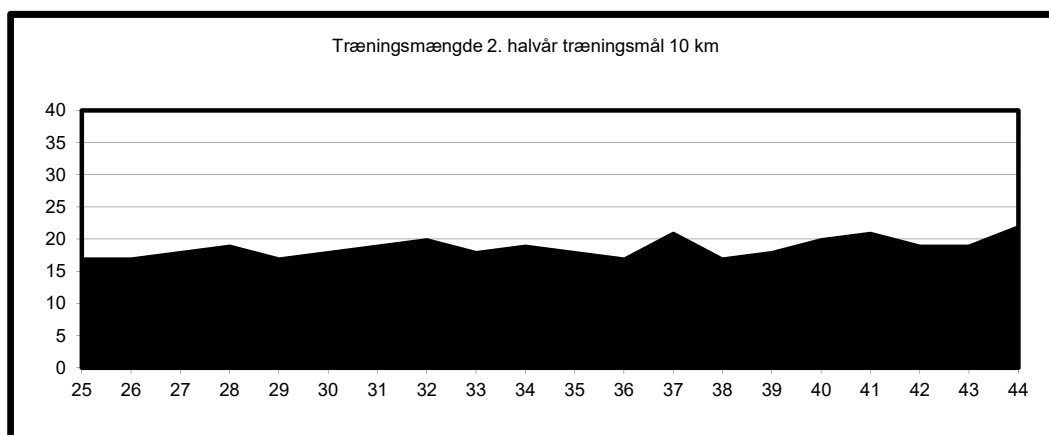
Tredje træningsmål er 10 km til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
26	fridag	5	fridag	6	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	9	fridag	fridag	6	20
33	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
34	fridag	5	fridag	8	fridag	fridag	6	19
35	fridag	5	fridag	7	fridag	fridag	6	18
36	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
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	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
39	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
40	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	6	20
41	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	6	21
42	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
43	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	6	19
44	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	10	22



Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
25	17
26	17
27	18
28	19
29	17
30	18
31	19
32	20
33	18
34	19
35	18
36	17
37	21
38	17
39	18
40	20
41	21
42	19
43	19
44	22

Træningsmål ½ maraton A - begynderprogram.

2. halvår 2018

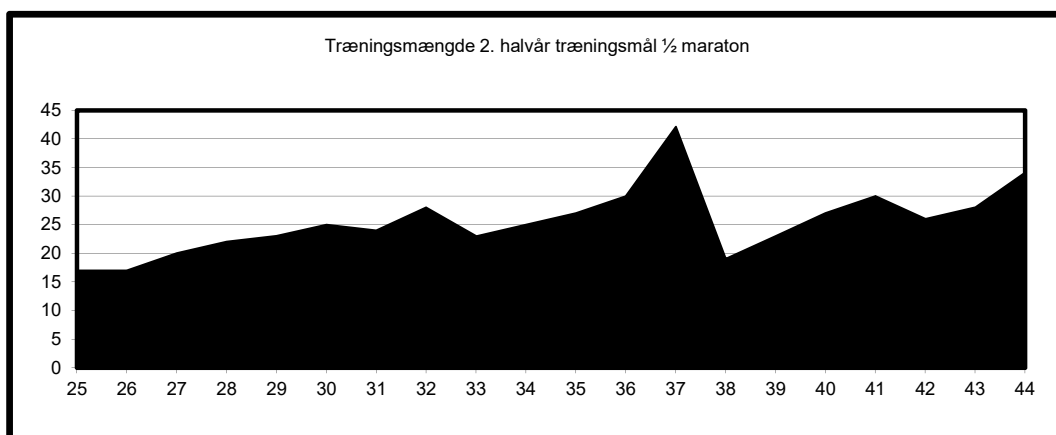
Tredje træningsmål er ½ maraton til Viborg City d. 23 september

Uge numrene er kalenderuger

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
25	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
26	fridag	5	fridag	6	fridag	fridag	6	17
27	fridag	5	fridag	9	fridag	fridag	6	20
28	fridag	5	fridag	11	fridag	fridag	6	22
29	fridag	5	fridag	12	fridag	fridag	6	23
30	fridag	5	fridag	13	fridag	fridag	7	25
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	6	fridag	12	fridag	fridag	7	25
35	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
36	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
37	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	21,1	42,1

Fjerde træningsmål er d. 3 November Vestjysk Halvmaraton i Mejdal

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
38	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
39	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	7	23
40	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
41	fridag	6	fridag	17	fridag	fridag	7	30
42	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
43	fridag	7	fridag	14	fridag	fridag	7	28
44	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1



Træningsmængde 2. halvår

Uge	mængde
25	17
26	17
27	20
28	22
29	23
30	25
31	24
32	28
33	23
34	25
35	27
36	30
37	42,1
38	19
39	23
40	27
41	30
42	26
43	28
44	34,1