

TRÆNINGSPAN TIL MARATHON

20 UGERS

KLUBTRÆNING !!

Uge 19

- 10-maj* 5 km rolig tur // Lavt og moderat tempo "Snakke-tempo"
- 12-maj* 6 km progressiv tur //Start roligt,øg ca hver 2 km tempoet //sidste 2 km hårde.
- 15-maj* 5 km rolig tur // Lavt og moderat tempo "Snakke-tempo"

Uge 20

- 17-maj* 6 km rolig tur // Lavt og moderat tempo "Snakke-tempo"
- 19-maj* 3 km tempotur// Pænt højt tempo//Inkl.2 km opv. //2 km nedkøling.
- 22-maj* 6 km rolig tur

Uge 21

- 24-maj* 6 km progressiv tur //Start roligt,øg ca hver 2 km tempoet //sidste 2 km hårde.
- 26-maj* 5 km testløb/tempotur//højt tempo//inkl. 2 km opv.// 2 km nedk.
- 29-maj* 8 km rolig tur // Snik snak-tempo

Uge 22

- 31-maj* 4 km i målsætningstempo/marathon
- 02-jun* 6 km RT /inkl. 4x2 min. FL/pause 2min
- 05-jun* 10 km LT

Uge 23

07-jun 6 km RT

09-jun 5 km PR// Hinnerup 4 + 8 km

12-jun 10 km RT

Uge 24

14-jun 5 km MT

16-jun 8 km RT/ inkl. 10x1 min. FL/ P: 2min.

19-jun 12 km LT

Uge 25

21-jun 6 km MT

23-jun 8 km RT/ inkl. 7x2 min. FL/ P: 2min.

26-jun 14 km LT

Uge 26

28-jun 5 km RT

30-jun 5 km testløb/tempotur

03-jul 10 km LT

Uge 27

05-jul 8 km RT

07-jul 10 km RT/ inkl. 6x3 min. FL/ P: 2min.

10-jul 16 km LT

Uge 28

12-jul 6 km RT

14-jul 8 km MT

17-jul 19 km LT

Uge 29

19-jul 10 km PR

21-jul 4x1 km IT/ P: 3 min

24-jul 17 km LT

Uge 30

26-jul 6 km MT

28-jul 6 km RT/ inkl. 6x1 min. FL/ P: 2min.

31-jul 21.1 km konkurrensetempo/TT

Uge 31

02-aug 8 km RT

04-aug 8 km RT/ inkl. 5x2 min + 5x1 min FL/ P: 2 min.

07-aug 24 km LT

Uge 32

09-aug 10 km RT

11-aug 10 km MT

14-aug 26 km LT

Uge 33

16-aug 12 km MT

18-aug 4x1 km IT/ P: 3 min

21-aug 28 km LT

Uge 34

23-aug 5 km RT

25-aug 20 km LT

***28-aug* 10 km test/TT//Marselis løbet 6 + 12 km**

Uge 35

30-aug 14 km MT

01-sep 8 km RT

04-sep 30 km LT// DM 1/2 Marathon-Århus 1900

Uge 36

06-sep 12 km MT

08-sep 8 km RT/ inkl. 10x1 min let FL/ P: 2 min.

11-sep 15 km LT

Uge 37

13-sep 10 km MT

15-sep 6 km PR

18-sep 12 km LT

Uge 38

20-sep 6 km MT

22-sep 6 km MT

25-sep Berlin Marathon 2011/42,2 Km

RT: Rolig tur//Lagt og moderat tempo

" Snakke-tempo "

LT: Lang tur// Lav tempo /udholdningstempo

FL: Fartleg //interval-tempo-tur

MT: Målsætningstempo for marathondløbet

IT: intervaltræning// Høj fart/puls i intervallerne

Gående pause mellem intervallerne

TT: Tempotur //Jævnt højt tempo tæt på max.//Hårdt til sidst

PR: Progressiv tur

P: Varighed af pause