

1/2 Marathon Program.Mål 1.24.36 Time

(4 min.Pr. Km)

= KLUBTRÆNING

13-feb Danisco 5 Km/10 Km

Uge 7

14-feb 12 Km

15-feb 45 Min. Fartleg.

16-feb Fri

17-feb 4 x 1500 M.//Tempo 3.30-3.40 min.km//Pause 2-3 min.

18-feb Fri

19-feb Fri

20-feb 1.30 timer roligt.

Uge 8

21-feb 12 Km.

22-feb 1 x 1600 m/2 x 1200 m/1 x 1000 m//Temp.3.30-3.40 min.km//Pause 2-3 min.

23-feb Fri

24-feb 5 X 1000 m //Tempo 3.30-3.40 min.km//Pause 2-3 min.

25-feb Fri

26-feb Fri

27-feb 1.35 timer roligt.

Uge 9

28-feb 12 Km.

01-mar 45 min. Fartleg.

02-mar Fri

03-mar 3 x 3 Km//Temp.4.00 min.Km//Pause 2-3 min.

04-mar 10 Km roligt.

05-mar Fri

06-mar 1.40 timer roligt. //Danisco 5 Km/10 Km

Uge 10

07-mar 12 Km.

08-mar 10 x 100 m./15 sek Pause//Gentaget 5 gange.//

09-mar Fri

10-mar 4 Km/3 Km/2 Km//Tempo 4.00 min.Km//Pause 2-3 min.

11-mar 10 Km roligt.

12-mar Fri

13-mar 1.45 timer roligt

Uge 11

14-mar 12 roligt

15-mar 1 x 2 Km/2 x 1500 m/2 x 1200 m//Tempo 3.30-3.40 min Km//Pause 2-3 min.

16-mar Fri

17-mar 5 x 1000 m//Tempo 3.30-3.40 min Km//Pause 2-3 min.

18-mar 10 Km roligt. (kan droppes)

19-mar 2 x 3 Km/2 x 2 Km//Tempo 4.00 min Km//Pause 2-3 min.

20-mar 1.50 Timer roligt.

Uge 12

21-mar 12 Km.

22-mar 6 Km testløb.

23-mar Fri

24-mar 45 min.Hård fartleg.

25-mar 10 Km roligt (kan droppes)

26-mar 1 x 4 Km/2 x 3 Km//Tempo 4.00 min Km//Pause 2-3 min.//DM 10 Km I Bløvsstrød

27-mar 2 Timer roligt.

Uge 13

28-mar 12 Km roligt.

29-mar 1 x 2 Km/2 x 1500 m/1 x 1000 m//Tempo 3.30-3.40 min Km//Pause 2-3 min.

30-mar Fri

31-mar 5 x 1200 m//Tempo 3.30-3.40 min Km//Pause 2-3 min.

01-apr 10 Km roligt.(kan droppes)

02-apr 3 x 4 Km//Tempo 4.00 min Km//Pause 2-3 min.

03-apr 2 Timer roligt.

Uge 14

04-apr 12 Km roligt.

05-apr 10 x 100 m/Pause 15 sek//Gentages 6 gange//Pause 2 min.

06-apr Fri

07-apr 5 Km/4 Km/3 Km//Tempo 4.00 min Km//Pause 2-3 min.//Danisco 5 Km/10 Km

08-apr 10 Km roligt (kan droppes)

09-apr 45 min. Hård fartleg.

10-apr 2 Timer roligt.

Uge 15

11-apr 12 Km roligt.

12-apr 3 x 5 Km//Tempo 4 min.Km//Pause 2-3 min.

13-apr Fri

14-apr 2 x 2Km/2 x 1200 m//Tempo 3.30-3.40 min.Km//Pause 2-3 min.

15-apr 10 Km roligt (kan droppes)

16-apr 45 min. Hård fartleg.

17-apr 2 timer roligt.

Uge 16

18-apr 10 Km roligt.

19-apr 1 x 1500 m/2 x 1200m/1 x 1000 m//Tempo 3.30-3.40 min.Km//Pause 2-3 min.

20-apr Fri

21-apr 2 x 5 Km//Tempo 4.00 min.Km//Pause 2-3 min.

22-apr Fri

23-apr 45 min.Let fartleg.

24-apr 15 Km roligt.

Uge 17

25-apr 10 Km roligt

26-apr 3 x 3 Km//Tempo 4.00 min.Km//Pause 2-3 min

27-apr Fri

28-apr 45 min.Let fartleg

29-apr 10 Km roligt (kan droppes)

30-apr Fri

01-maj 12 Km roligt

Uge 18

02-maj 8-10 km roligt (kan droppes)

03-maj 3 x 1000 m//Tempo 4 min.Km//Pause 3 min

04-maj 8 Km roligt

05-maj Fri // Meget let træning !!

06-maj 15 min roligt + 3 x 100 m stigningsløb

07-maj Lillebælt 1/2 Marathon 21,1 km