

Halv & Hel Marathon Program 2015

		fhw/260215
23-02-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
24-02-2015	10 Opv. / 15 x (1 Let / 1 (5 km pace)) / 10 Nedk:	10 Opv. / 12 x (60 sek rolig / 30 sek (5 km pace)) / 10 Nedk.
25-02-2015	10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.	
26-02-2015	10 Opv. / 2 x (3 jog / 7 (> 1/2 M. pace)) / 10 Nedk.	45 min / 8-10km let løb (5:45)
27-02-2015	Fri	
28-02-2015	10 Opv. / 45 let / 10 nedk.	
01-03-2015	10 Opv. / 150 Let / 10 Nedk. (26-32 km)	100min rolig løb / 16km (6:00)
02-03-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
03-03-2015	10 Opv. / 90 Let / 10 nedk.	10 Opv. / 8 x 400m bakke frøsevej / 10 Nedk.
04-03-2015	10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.	
05-03-2015	10 Opv. / 10 x 800 m (Test af Marathon tid = Yazzo test)	45 min / 8-10km let løb (5:45)
06-03-2015	Fri	
07-03-2015	10 Opv. / 45 let / 10 nedk.	
08-03-2015	10 Opv. / 150 Let / 10 Nedk. (28-33 km)	100min rolig løb / 16km (6:00)
09-03-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
10-03-2015	10 Opv. / 15 x (1 Let / 1 (5 km pace)) / 10 Nedk:	10 Opv. / 15 x (60 sek rolig / 30 sek (5 km pace)) / 10 Nedk.
11-03-2015	10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.	
12-03-2015	20 Let / 20 (1/2 M.pace) / 20 Let	45 min / 8-10km let løb (5:45)
13-03-2015	Fri	
14-03-2015	10 Opv. / 45 let / 10 nedk.	
15-03-2015	10 Opv. / 50 Let / 30 (M.pace)/ 10 (1/2 M.pace) / 10 Nedk.	100min rolig løb / 16km (6:00)
16-03-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
17-03-2015	10 Opv. / 90 Let / 10 nedk.	10 Opv. / 10 x 400m bakke frøsevej / 10 Nedk.
18-03-2014	10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.	
19-03-2015	10 Opv. / 60 (M.pace) / 10 Nedk.	60 min / 10-12km let løb (5:45)
20-03-2015	Fri	
21-03-2015	10 Opv. / 45 let / 10 nedk.	
22-03-2015	10 Opv. / 160 Let / 10 Nedk. (29-35 km)	120min rolig løb / 18km (6:00)

23-03-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
24-03-2015	10 Opv. / 15 x (1 Let / 1 (5 km pace)) / 10 Nedk:	10 Opv. / 10 x (500m prog. fart / 60 sek (pause)) / 10 Nedk.
25-03-2015	10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.	
26-03-2015	10 Opv. / 10 x 800 m (Test af Marathon tid = Yazzo test)	45 min / 8-10km let løb (5:45)
27-03-2015	Fri	
28-03-2015	10 Opv. / 45 Let / 10 nedk.	
29-03-2015	10 Opv. / 60 Let / 30 (M.pace)/ 10 (1/2 M.pace) / 10 Nedk.	80min rolig løb / 14km (6:00)
30-03-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
31-03-2015	10 Opv. / 90 Let / 10 Nedk.	10 Opv. / 10 x 400m bakke frøsevej / 10 Nedk.
01-04-2015	10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.	
02-04-2015	20 Let / 30 (1/2 M.pace) / 20 Let	60 min / 10-12km let løb (5:45)
03-04-2015	Fri	
04-04-2015	10 Opv. / 45 let / 10 nedk.	
05-04-2015	10 Opv. / 170 Let / 10 Nedk. (32-39 km)	100min rolig løb / 16km (6:00)
06-04-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	
07-04-2015	10 Opv. / 15 x (1 Let / 1 (5km pace)) / 10 Nedk:	10 Opv. / 5 x djælebakke / 10 Nedk.
08-04-2015	10 Opv. / 40 M.pace / 10 Nedk.	
09-04-2015	10 Opv. / 70 M.pace / 10 Nedk.	60 min / 10-12km let løb (5:45)
10-04-2015	Fri	
11-04-2015	10 Opv. / 45 Let / 10 Nedk.	
12-04-2015	10 Opv. / 30 Let / 30 (M.pace)/ 10 (1/2 M.pace) / 10 Nedk.	120min rolig løb / 18km (6:00)
13-04-2015	5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.	
14-04-2015	10 Opv. / 10 x (1 let / 1 (5 km pace)) / 15 Roligt	10 Opv. / 8 x (800m progressiv fart / 1 min pause) / 10 Nedk.
15-04-2015	5 Opv. / 30 Let / 5 Nedk.	
16-04-2015	10 Opv. / 2 x (3 jog / 7 (10km pace)) / 10 Nedk.	45 min / 8-10km let løb (5:45)
17-04-2015	Fri	
18-04-2015	10 Opv. / 30 Let / 10 Nedk.	
19-04-2015	10 Opv. / 20 Let / 30 (M.pace)/ 10 (1/2 M.pace) / 10 Nedk.	80min rolig løb / 14km (6:00)
20-04-2015	5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.	
21-04-2015	10 Opv. / 10 X (1 Jog / 0.30 Hurtigt) / 10 Nedk. (5 km Pace i int.)	45 min / 8-10km let løb (6:00)
22-04-2015	10 Opv. / 4 X (1:30 Jog / 4 Hurtigt) / 10 Nedk. (10 km Pace i int.)	
23-04-2015	10 Opv. / 25 Let / 10 Nedk.	45 min / 8-10km let løb (6:00)
24-04-2015	Fri	
25-04-2015	5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.	
26-04-2015	Hamburg Marathon 2015 (Relay)	120min rolig løb / 18km (6:00)