

Marathon Program.Mål 2.48 Timer

(4 min.Pr. Km)

= **KLUBTRÆNING**

= **LØB**

Uge 27

04-jul 12 Km

05-jul 45 Min. Fartleg.Ryk1-3 gange

06-jul Fri

07-jul 2 x 1500 M. / 2 x 1200m. //Tempo 3.30-3.50 min.km//Pause 2 min.

08-jul Fri

09-jul 10 km. Rolig tur

10-jul 1.45 timer roligt.

Uge 28

11-jul 14 Km.

12-jul 5 x 1200 m. //Temp.3.30-3.50 min.km//Pause 2 min.

13-jul Fri

14-jul 1 x 1200 m. / 2 x 1500 m. / 1 x 1000 m. // 3.45-4.15 km. // pause 2 min.

15-jul Fri

16-jul 12 km. Marathon tempo

17-jul 1.45 timer roligt.

Uge 29

18-jul 14 km

19-jul 45 min. Fartleg. Ryk 1-4 min.

20-jul Fri

21-jul 3 x 1200 m. / 2 x 1000 m. //Tempo 3.30-3.50 min.km. // Pause 2 min.

22-jul Fri

23-jul 12 km marathon tempo

24-jul 1.50 timer roligt.

Uge 30

25-jul 14 Km.

26-jul 2 x 1000 m./ 2 x 1500 m. // Tempo 3.30-3.50 min. Km. // Pause 2 min.

27-jul Fri

28-jul 10 km. Testløb (evt motionsløb)

29-jul Fri

30-jul 13 km. Marathon tempo

31-jul 1.55 timer roligt

Uge 31 RESTITUTIONS UGE

01-aug 10 roligt

02-aug 45 min. Let fartleg ryk 1-3 min.

03-aug Fri

04-aug 12 km. Rolig tur

05-aug Fri

06-aug 45 min. Rolig tur

07-aug 1.20 Timer roligt.

Uge 32

08-aug 15 Km.

09-aug 4 x 2000 m. // Tempo 3.30-3.50 min. Km. // Pause 2 min.

10-aug 45 min. Rolig tur

11-aug 45 min. Hård fartleg ryk 1-5 min

12-aug Fri

13-aug 15 km. Marathon tempo

14-aug 2 Timer roligt.

Uge 33

15-aug 15 Km

16-aug 1 x 2000 m. / 2 x 1200 m. //Tempo 3.30-3.50 min Km//Pause 2 min.

17-aug 45 min rolig tur

18-aug 2 x 1200 m. / 2 x 1000 m. / 2 x 800 m. //Tempo 3.45-4.15 min Km//Pause 2-3 min.

19-aug Fri

20-aug 15 km marathon tempo

21-aug 2 Timer roligt.

Uge34

22-aug 15 Km

23-aug 3 x 1500 m. / 2 x 1000 m. //Tempo 3.30-3.50 min. Km.//Pause 2 min.

24-aug 45 min. Rolid tur

25-aug 50 min. Fartleg 1-4 min. (motionsløb 10 km)

26-aug Fri

27-aug 17 km. Marathon tempo

28-aug 2 Timer roligt.

Uge 35

29-aug 15 Km

30-aug 5 x 1200 m. //Tempo 3.30-3.50 min.Km//Pause 2 min.// !

31-aug Fri

01-sep 17 km. Marathontempo//25 min.rolig tur

02-sep Fri

03-sep 50 min. Fartleg ryk 1-5 min. //15 min.rolig + 3 x 100 m. stigningsløb

04-sep 2 timer roligt. // Audi challenge 1900 DM halvmarathon

Uge 36 NEDTRAPNING STARTER

05-sep 12 Km

06-sep 45 min. Let fartleg ryk 1-3 min.

07-sep Fri

08-sep 10 km test (evt motiionsløb)

09-sep Fri

10-sep 12 km. Marathon tempo

11-sep 1.20 min roligt

Uge 37

12-sep 10 Km

13-sep 30 min. Let fartleg

14-sep Fri

15-sep 10 km. Marathontempo

16-sep Fri

17-sep 40 min. rolig tur

18-sep 50 min. Rolid tur

Uge 38

19-sep 30 min. Let fartleg

20-sep 2 km. Opvarmning /3 km. Marathon tempo/ 2 km. Nedkøling.

21-sep 25 min. Rolid tur

22-sep Fri

23-sep Fri

24-sep 15 min. rolig + 3 x 100 m. stigningsløb

25-sep **Marathon 42,2 km I BERLIN 2011**