

TRÆNINGSPILAN TIL MARATHON

20 UGERS

KLUBTRÆNING !!

Uge 1

04-jan 5 km rolig tur // Lavt og moderat tempo "Snakke-tempo"

06-jan 6 km progressiv tur // Start roligt, øg ca hver 2 km. tempoet // sidste 2 km hårde.

09-jan 5 km rolig tur // Lavt og moderat tempo "Snakke-tempo"

Uge 2

11-jan 6 km rolig tur // Lavt og moderat tempo "Snakke-tempo"

13-jan 3 km tempotur // Pænt højt tempo // Inkl. 2 km opv. // 2 km nedkøling.

16-jan 6 km rolig tur // DANISCO 5km/10km

Uge 3

18-jan 6 km progressiv tur // Start roligt, øg ca hver 2 km. tempoet // sidste 2 km hårde.

20-jan 5 km testløb/tempotur // højt tempo // inkl. 2 km opv. // 2 km nedk.

23-jan 8 km rolig tur // Snik snak-tempo

Uge 4

25-jan 4 km i målsætningstempo/marathon

27-jan 6 km RT // inkl. 4x2 min. FL/pause 2min

30-jan 10 km // DANISCO 5 KM /10 km

Uge 5

01-feb 6 km RT

03-feb 5 km PR

06-feb 10 km RT

Uge 6

08-feb 5 km MT

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

13-feb 12 km LT // DANISCO 5km/10km

Uge 7

15-feb 6 km MT

17-feb 8 km RT // inkl. 7x2 min. FL/ P: 2min.

20-feb 14 km LT

Uge 8

22-feb 5 km RT

24-feb 5 km testløb/tempotur

27-feb 10 km LT

Uge 9

01-mar 8 km RT

03-mar 10 km RT/ inkl. 6x3 min. FL/ P: 2min.

06-mar 16 km LT// DANISCO 5 km/10 km

Uge 10

08-mar 6 km RT

10-mar 8 km MT

13-mar 19 km LT // Århus løbet(Havneløbet 5/10/15 km

Uge 11

15-mar 10 km PR

17-mar 4x1 km IT/ P: 3 min

20-mar 17 km LT

Uge 12

22-mar 6 km MT

24-mar 6 km RT/ inkl. 6x1 min. FL/ P: 2min.

27-mar 21.1 km konkurrensetempo/TT

Uge 13

29-mar 8 km RT

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

03-apr 24 km LT

Uge 14

05-apr 10 km RT

07-apr 10 km MT// DANISCO 5 km/10 km

10-apr 26 km LT

Uge 15

12-apr 12 km MT

14-apr 4x1 km IT/ P: 3 min

17-apr 28 km LT

Uge 16

19-apr 5 km RT

21-apr 20 km LT

24-apr 10 km test/TT

Uge 17

26-apr 14 km MT

28-apr 8 km RT

01-maj 30 km LT

Uge 18

03-maj 12 km MT

05-maj 8 km RT/ inkl. 10x1 min let FL/ P: 2 min.

07-maj Lillebælt 1/2 Marathon

08-maj 15 km LT

Uge 19

10-maj 10 km MT

12-maj 6 km PR

15-maj 12 km LT

Uge 20

17-maj 6 km MT

19-maj 6 km MT

22-maj Copenhagen Marathon 2011/42,2 Km

RT: Rolig tur//Lavt og moderat tempo

" Snakke-tempo "

LT: Lang tur// Lav tempo /udholdningstempo

FL: Fartleg //interval-tempo-tur

MT: Målsætningstempo for marathnløbet

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