

MARATONTRÆNING				2015	Hold 2	HUSK coretræning 3 x pr. uge								
UGE DATO	DAG	KL.	PLA	SUM	REELT	REELT	TRÆNINGSINTENSITET	Bemærkninger						
			KM	KM	KM	PR UGE								
36	31-Aug	Mandag	18.00	12			Rolig tur med 20 min 5:00	12	Endelig kvalitetsfase					
	2-Sep	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		Endelig kvalitetsfase					
	4-Sep	Fredag	16.30	15			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3	Endelig kvalitetsfase				Det rolige tempo øges.	
	6-Sep	Søndag	9.00	12	51		0 Lange intervaller / AT		Endelig kvalitetsfase				Min. to uger til nedtræning.	
37	7-Sep	Mandag	18.00	23			25 min 5:00, 20 min 4:45, 15 min 5:00, resten 5:30	13	Endelig kvalitetsfase				Intervallerne går ligeledes ned i tempo	
	9-Sep	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		Endelig kvalitetsfase				Der løbes meget i ½m tempo	
	11-Sep	Fredag	16.30	15			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3	Endelig kvalitetsfase					
	13-Sep	Søndag	9.00	21	71		0 HMP eller MP tempo	Copenhagen half maratho	Endelig kvalitetsfase					
38	14-Sep	Mandag	18.00	12			Rolig tur med 20 min 5:00	14	Endelig kvalitetsfase					
	16-Sep	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		Endelig kvalitetsfase					
	18-Sep	Fredag	16.30	12			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3	Endelig kvalitetsfase					
	20-Sep	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		Endelig kvalitetsfase					
39	21-Sep	Mandag	18.00	12			Rolig tur med 20 min 5:00	15	Formtop og vedligehold					
	23-Sep	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		Formtop og vedligehold					
	25-Sep	Fredag	16.30	5			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3	Formtop og vedligehold					
	27-Sep	Søndag	9.00	42	71		0 MP	Berlin Marathon	Formtop og vedligehold					
40	28-Sep	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		Formtop og vedligehold					
	30-Sep	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		Formtop og vedligehold					
	2-Oct	Fredag	16.30	12			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3	Formtop og vedligehold					
	4-Oct	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		Formtop og vedligehold					
41	5-Oct	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		Formtop og vedligehold					
	7-Oct	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		Formtop og vedligehold					
	9-Oct	Fredag	16.30	12			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3	Formtop og vedligehold					
	11-Oct	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT	Sydkystløbet efterår	Formtop og vedligehold					
42	12-Oct	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)							
	14-Oct	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke							
	16-Oct	Fredag	16.30	12			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3						
	18-Oct	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT							
43	19-Oct	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)							
	21-Oct	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke							
	23-Oct	Fredag	16.30	12			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3						
	25-Oct	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT							
44	26-Oct	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)							
	28-Oct	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke							
	30-Oct	Fredag	16.30	12			Rolig tur	løb med hold 1 eller hold 3						
	1-Nov	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT							
45	2-Nov	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)							
	4-Nov	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke							
	6-Nov	Fredag	16.30	12			AT	løb med hold 1 eller hold 3						
	8-Nov	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT							
46	9-Nov	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)							
	11-Nov	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke							
	13-Nov	Fredag	16.30	12			AT	løb med hold 1 eller hold 3						
	15-Nov	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT							
47	16-Nov	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)							
	18-Nov	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke							
	20-Nov	Fredag	16.30	12			AT	løb med hold 1 eller hold 3						
	22-Nov	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT							

MARATONTRÆNING				2015		Hold 2		HUSK coretræning 3 x pr. uge	
UGE DATO	DAG	KL.	PLA	SUM	REELT	REELT	TRÆNINGSENTENSITET	Bemærkninger	
			KM	KM	KM	PR UGE			
48	23-Nov	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		
	25-Nov	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		
	27-Nov	Fredag	16.30	12			AT	løb med hold 1 eller hold 3	
	29-Nov	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		
49	30-Nov	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		
	2-Dec	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		
	4-Dec	Fredag	16.30	12			AT	løb med hold 1 eller hold 3	
	6-Dec	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		
50	7-Dec	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		
	9-Dec	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		
	11-Dec	Fredag	16.30	12			AT		
	13-Dec	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		
51	14-Dec	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		
	16-Dec	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		
	18-Dec	Fredag	16.30	12			AT		
	20-Dec	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		
52	21-Dec	Mandag	18.00	12			LSD (5:00-5:15)		
	23-Dec	Onsdag	18.00	12			Korte Intervaller / bakke		
	25-Dec	Fredag	16.30	12			AT		
	27-Dec	Søndag	9.00	12	48		0 Lange intervaller / AT		