

Maratonperiode (Juni-Sep) 13 uker

Form før oppstart: 72.18 på Halv 9 daga før

Uke	Antall uker	Km per uke	Beskrivelse	Antall økter per uke
26	1	152		12
27	2	181		14
28	3	136		10
29	4	71		10
30	5	175		13
31	6	167		13
32	7	167		12
33	8	170		11
34	9	191		13
35	10	164	Drammen Halv	13
36	11	173		12
37	12	132	Oslo 10km	11
38	13	92	Berlin Maraton	6
Kilometer totalt for perioden			1971	
Snitt kilometer per uke			151,62	

Uke 1 - 152km									
Uke 26	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
		26.06.17		27.06.17	28.06.17	29.06.17	30.06.17	01.07.17	02.07.17
	Morgen	Hvile	Rolig: 10km Snitt: 5.00	Rolig: 6km Snitt: 5.00	Rolig: 11km Snitt: 4.48	Rolig: 8km Snitt: 5.04	Berlin Maraton: Nr 1 26km: 4.20-4.00 Snitt: 4.11	Rolig i skogen: 11km Snitt: 5.34	
	Kveld	Rolig: 8km Snitt: 4.33	Rolig: 12km Snitt: 5.03	Intervall grusveg: Terskel 3+13+3 7xPrestvannet (1.75km). P: 90 sek Snitt: 3.30	Rolig: 21km Snitt: 4.41	Rolig i skogen: 10km Snitt: 5.21	Hvile	Rolig i skogen: 10km Snitt: 5.30	
12:10									
KM tot	152	8	22	25	32	18	26	21	

Uke 2 - 181km								
Uke 27	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		03.07.17	04.07.17	05.07.17	06.07.17	07.07.17	08.07.17	09.07.17
	Morgen	Rolig: 9km Snitt: 5.00	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 7km Snitt: 5.00	Rolig: 6km Snitt: 5.00	Rolig: 13km Snitt: 4.22	Rolig i skogen: 12km Snitt: 6.03	Moderat: 12km Snitt: 3.56
	Kveld	Rolig i skogen: 12km Snitt: 5.21	Berlin Maraton: Nr 2 30km: 4.45-4.25 Snitt: 4.40	Intervall grusveg: 3+17+2 5x(2xPrestvannet) 1.75km. P: 2 min Snitt: 3.30	Rolig: 11km Snitt: 4.45	Rolig: 13km Snitt: 4.32	Rolig i skogen: 13km Snitt: 5.17	Rolig: 13km Snitt: 4.10
14:17								
KM tot	181	21	38	29	17	26	25	25

Uke 3 - 136km								
Uke 28	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		10.07.17	11.07.17	12.07.17	13.07.17	14.07.17	15.07.17	16.07.17
	Morgen	Rolig: 10km Snitt: 4.56	Berlin Maraton: Nr 3 32km: 4.20-3.40 Snitt: 4.11	Hvile Reise til Italia	Rolig: 10km Snitt: 5.11	Rolig: 11km Snitt: 5.11	Rolig: 10km Snitt: 5.15	Hvile Stiv i rope/hofte/rygg
	Kveld	Intervall grusveg: 4+10+2 5xPrestvannet (1.75km). P: 2 min Snitt: 3.20	Hvile	Rolig: 10km Snitt: 5.16	Rolig: 11km Snitt: 5.13	Rolig: 12km Snitt: 5.14	Rolig: 11km Snitt: 4.57	Hvile
10:56								
KM tot	136	26	35	10	21	23	21	0

Uke 4 - 71km								
Uke 29	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		17.07.17	18.07.17	19.07.17	20.07.17	21.07.17	22.07.17	23.07.17
	Morgen	Hvile Stiv i rope/hofte/rygg	Hvile Stiv	Hvile Bedre	Rolig: 5km Snitt: 5.00	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Intervall vel: 5+6+2 6x1000m. P: 60 sek Fart: 3.25	Rolig: 8km Snitt: 4.59
	Kveld	Hvile	Rolig: 4km Snitt: 5.10	Rolig: 4km Snitt: 5.13	Rolig: 8km Snitt: 5.02	Rolig: 6km Snitt: 4.36	Rolig: 6km Snitt: 5,00	Rolig: 9km Snitt: 4.40
05:49								
KM tot	71	0	4	4	13	14	19	17

Uke 5 - 175km									
Uke 30	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
	Morgen	24.07.17	Intervall vet: 5+10+3 10km Tempo Snitt: 3.45	Rolig: 13km Snitt: 4.50	Rolig: 10km Snitt: 5.04 Reise til Tromsø	Intervall: 4+12+4 4x(2000m w'1000m float) Fart: 3.25 og 3.40	Rolig: 10km Snitt: 5.36	Berlin Maraton: Nr 4 (2+32+2) 32km: 4.20-3.45 Snitt: 4.04	Rolig: 8km Snitt: 5.22
	Kveld	13:32	Rolig: 40min/8km Snitt: 5.00	Rolig: 9km Snitt: 5.04	Rolig: 8km Snitt: 4.33	Rolig: 10km Snitt: 5.11	Rolig: 8km Snitt: 4.40	Hvile	Rolig: 16km Snitt: 5.04
KM tot	175	26	22	18	30	19	36	24	

Uke 6 - 167km									
Uke 31	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
	Morgen	31.07.17	Hvile	Rolig: 13km Snitt: 4.48	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 13km Snitt: 4.45	Rolig: 8km Snitt: 5.01 Reise til Stokkmarknes	Rolig: 4km Snitt: 5.52	Rolig: 7km Snitt: 5.19
	Kveld	12:45	Rolig: 15km Snitt: 4.48	Intervall: 4+13+3 7xPrestvannet(1.75km). P: 90 sek Fart: 3.20	Rolig: 13km Snitt: 4.47	Medium: 15km Snitt: 4.15	Rolig: 7km Snitt: 5.06	Berlin Maraton: Nr 5 (7+21+6) 21km: 3.30-3.25 Snitt: 3.28	Rolig: 10km Snitt: 4.47 Reise til Tromsø
KM tot	167	15	33	21	28	15	38	17	

Uke 7 - 167km									
Uke 32	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
	Morgen	07.08.17	Hvile	Rolig: 8km Snitt:	Medium: 8km Snitt: 4.19 Avg HR: 139	Rolig: 8km Snitt: 5.10	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 20km Snitt: 4.23	Berlin Maraton: Nr 6 (2+22+2) 22km: 4.00-3.40 Snitt: 3.54
	Kveld	12:45	Rolig: 18km Snitt: 5.00	Rolig: 10km Snitt:	Intervall: 4+14+3 8xPrestvannet(1.75km). P: 90 sek Fart: 3.30	Rolig: 18km Snitt: 5.04	Intervall bane: 4+6+4 15x400m. P: 30 sek Fart: 76-75s	Rolig: 8km Snitt: 4.47	Hvile
KM tot	167	18	18	29	26	22	28	26	

Uke 8 - 170km									
Uke 33	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
	Morgen	14.08.17	Hvile	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Medium: 10km Snitt: 4.11 Avg HR: 138	Rolig: 8km Snitt: 5.15	Rolig: 10km Snitt: 4.30	Berlin Maraton: Nr 7 (2+40+2) 40km: 24km 4.15 + 16km 3.50-3.18 Snitt: 3.54	Rolig: 10km Snitt: 5.00
	Kveld	12:50	Hvile	Rolig: 17km Snitt: 4.30	Intervall bane: 5+16+6 15x1000m. P: 60 sek Fart: 3.20-3.18	Rolig: 11km Snitt: 4.58	Rolig: 12km Snitt: 5.00	Hvile	Rolig: 13km Snitt: 4.51
KM tot	170	0	25	37	19	22	44	23	

Uke 9 - 191km									
Uke 34	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
	Morgen	21.08.17	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 10km Snitt: 4.44	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Medium: 10km Snitt: 4.11 Avg HR: 139	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig/Medium: 22km Snitt: 4.19	Berlin Maraton: Nr 8 (3+36+1) 36km: 3.50-3.35 Snitt: 3.43
	Kveld	14:35	Rolig: 12km Snitt: Reise til Alta	Konk: Alta 7+5+4 Sandfall - Terreng/Kupert - 4,5km Tid: 14.54. Snitt: 3.15	Rolig: 13km Snitt: 5.03	Intervall bane: 6+12+6 25x400m. P: 60 sek Fart: 76-75s	Rolig: 12km Snitt: 4.53	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Hvile
KM tot	191	20	26	21	34	20	30	40	

Uke 10 - 164km								
Uke 35		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Dato	28.08.17	29.08.17	30.08.17	31.08.17	01.09.17	02.09.17	03.09.17
	Morgen	Hvile	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Medium: 10km Snitt: 4.11 Avg HR: 140	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 10km Snitt: 4.47	Rolig: 4km Snitt: 4.52
Kveld	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 13km Snitt: 4.37	Intervall bane: 5+12+6 6x2000m. P: 90 sek Fart: 3.20-3.15	Rolig: 13km Snitt: 4.42	Rolig: 13km Snitt: 4.30 Reise til Drammen	Rolig: 8km Snitt: 4.51	Konk: Drammen 7+21+10 Halvmaraton - 69.10 Snitt: 3.17	
12:23								
KM tot	164	8	21	33	21	21	18	42

Uke 11 - 173km								
Uke 36		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Dato	04.09.17	05.09.17	06.09.17	07.09.17	08.09.17	09.09.17	10.09.17
	Morgen	Hvile	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 8km Snitt: 4.55	Medium: 10km Snitt: 4.11 Avg HR: 137	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 17km Snitt: 5.05	Berlin Maraton - Nr 9 (4+30+2) 30km - 3.35-3.20 Snitt: 3.29
Kveld	Rolig: 8km Snitt: 5.05	Rolig: 13km Snitt: 4.41	Rolig: 13km Snitt: 4.40	Intervall vei: 6+20+4 2x10km. Tid: 34.30 & 33.00. P: 5min Snitt: 3.27 og 3.18	Rolig: 14km Snitt: 4.32	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Hvile	
12:49								
KM tot	173	8	21	21	40	22	25	36

Uke 12 - 132km								
Uke 37		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Dato	11.09.17	12.09.17	13.09.17	14.09.17	15.09.17	16.09.17	17.09.17
	Morgen	Hvile	Rolig: 8km Snitt: 4.47	Medium: 10km Snitt: 4.11 Avg HR: 135	Rolig: 8km Snitt: 5.00	Rolig: 8km Snitt: 4.56 Reise til Oslo	Rolig: 4km Snitt: 4.53	Rolig: 9km Snitt: 5.17
Kveld	Rolig: 8km Snitt: 5.16	Rolig: 14km Snitt: 4.35	Intervall bane: 5+12+5 4x3000m. P: 2 min Fart: 3.20-3.15	Rolig: 13km Snitt: 4.37	Rolig: 8km Snitt: 4.43	Konk: Oslo 6+10+4 10km - 31:27 Snitt: 3.09	Hvile Reise til Tromsø	
10:06								
KM tot	132	8	22	32	21	16	24	9

Uke 13 - 92km								
Uke 38		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Dato	18.09.17	19.09.17	20.09.17	21.09.17	22.09.17	23.09.17	24.09.17
	Morgen	Hvile	Hvile	Hvile	Hvile	Hvile Reise til Berlin	Hvile	Konk: Berlin 2+42 Maraton - 2.22.30 Snitt: 3.22
Kveld	Rolig: 8km Snitt: 5.16	Rolig: 13km Snitt: 4.37	Intervall vei: 4+6+4 3x2000m. P: 3min Fart: 3.25-3.20	Rolig: 8km Snitt: 4.45	Hvile	Rolig: 5km Snitt: 4.55	Hvile	
06:14								
KM tot	92	8	13	14	8	0	5	44