

Program for DHL / Marselisløbet og Audi Challenge

Uge 28		Træningsuge 1
Man.	7/7	Mental forberedelse
Tirs.	8/7	Opv. + 1 x 3+2+1+2+3 min. Gå pause den halve tid Afj.
Ons.	9/7	Fri
Tors.	10/7	Opv. + 2 x 5 min. stigningsløb 2 min. pause Afj.
Fre.	11/7	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	12/7	Fri
Søn.	13/7	12-14 km. 60-75% Km. Angivelserne om søndagen, gælder kun for de som skal løbe Audi Challenge ½ maraton!!
Uge 29		Træningsuge 2
Man.	14/7	Fri
Tirs.	15/7	Opv. + 8+4+4+6 min. 80-85% Pauser 2+1+1 min. Afj.
Ons.	16/7	Fri
Tors.	17/7	Opv. + 2 x 10 min. fartleg 2-3 min. aktiv pause mellem serier Afj.
Fre.	18/7	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	19/7	Fri
Søn.	20/7	13-15 km. 60-75%
Uge 30		Træningsuge 3
Man.	21/7	Fri
Tirs.	22/7	Opv. + 8 x 2 min. 85% 1 min. pause efter hvert 2 min. Afj.
Ons.	23/7	Fri
Tors.	24/7	Opv. + 8 x 3 min. 80-85% 2 min. pause efter hvert 3 min. Afj.
Fre.	25/7	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	26/7	Fri
Søn.	27/7	15-17 km. 60-75%
Uge 31		Træningsuge 4 Restitution
Man.	28/7	Fri
Tirs.	29/7	45-60 min. Hyggeløb max 75%
Ons.	30/7	Fri
Tors.	31/7	45-60 min. Hyggeløb max 75%
Fre.	1/8	Fri
Lør.	2/8	Fri
Søn.	3/8	17-19 km. 60/75%
Uge 32		Træningsuge 5
Man.	4/8	Fri
Tirs.	5/8	Opv. + 4-6 x 3 min. (1min. jog/løb + 1 min. 10 km. tempo + 1 min. 5 km. tempo) Afj.
Ons.	6/8	Fri
Tors.	7/8	Kenyanertur
Fre.	8/8	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	9/8	Fri
Søn.	10/8	19-21 km. 60-75%
Uge 33		Træningsuge 6
Man.	11/8	Fri
Tirs.	12/8	Opv. + 10 x 1 min. 85% + 30 sek sprint 1 min. aktiv pause mellem hver. Afj.
Ons.	13/8	Fri
Tors.	14/8	Opv. + 2 x 8 min. stigningsløb (Fladt) 3 min. aktiv pause mellem hver. Afj.
Fre.	15/8	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	16/8	Fri
Søn.	17/8	12-14 km. 60-75%
Uge 34		Træningsuge 7
Man.	18/8	Fri
Tirs.	19/8	DHL/ Opv. + 3 x 3 min.+ 20-20 2 min. pause mellem serier. Afj.
Ons.	20/8	DHL/Fri
Tors.	21/8	DHL/ Opv. + 8 min. 75-80% + 7 min. 80-85% + 5 min. 85%+ Afj.
Fre.	22/8	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	23/8	Fri
Søn.	24/8	10-12 km. 60-75%

Program for DHL / Marselisløbet og Audi Challenge

Uge 35		Træningsuge 8
Man.	25/8	Fri
Tirs.	26/8	Opv. + 10 x 1 min. 85%+ 30 sek. Pause mellem hver. 1 min. pause efter 5 x Afj.
Ons.	27/8	Fri
Tors.	28/8	Opv. + 2 x 8 min. fartleg 2-3 min. aktiv pause mellem hver. Afj.
Fre.	29/8	Fri/evt. 30 min. jog
Lør.	30/8	Fri
Søn.	31/8	Marselisløbet /8-10 km. 60-75%
Uge 36		Træningsuge 9
Man.	1/9	Fri
Tirs.	2/9	Opv. + 2-3 x 3 min. 20-20-20 3 min pause mellem serier Afj.
Ons.	3/9	Fri
Tors.	4/9	Fri/opladning
Fre.	5/9	Fri/opladning
Lør.	6/9	Fri/opladning
Søn.	7/9	Audi Challenge Halvmaraton

Opvarmning er ca 15-20 min.

Dette program er vejledende

Lyt efter kroppens signaler!!

Løbende evaluering er en selvfølge, vi skal så vidt muligt undgå skader/overtræning etc. etc.

Væskebælte er et must på de lange ture.

Husk opladning 1-2 dage inden de lange ture. (væske, hvile, føde)

Det er vigtigt, at når træningsmængden øges, lytter til sin krop og sørger for at tage de pauser der er nødvendige.

Vigtigst af alt – INGEN SKADER- så hellere droppe træningen 1 – 2 gange!!

Af ro bliver man god!!