

Uge 2	Træningsuge 1
Man. 6/1	Fri
Tirs. 7/1	Opvarmning + 2+3+2+3+2 min. 85/85%+ gåpauser den halve tid + afjogning
Ons. 8/1	Fri evt. 30 – 35 min restitution
Tors. 9/1	Opvarmning + 2 x 5 min. stigningsløb 1-2 min. Pause + afjogning
Fre. 10/1	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
Lør. 11/1	Fri
Søn. 12/1	6 -10 km. 60-75% (10 - 12 km.)
Uge 3	Træningsuge 2
Man. 13/1	Fri
Tirs. 14/1	Opvarmning + 6 x 3 min. 85%+ 2-3 min. pause mellem hver + Afjogning
Ons. 15/1	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
tors. 16/1	Opvarmning + 3x (4 min. 75-80% + 4 min. 80-85%) + Afjogning
Fre. 17/1	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
Lør. 18/1	Fri
Søn. 19/1	6 -10 km. 60-75% (12 - 14 km.)
Uge 4	Træningsuge 3
Man. 20/1	Fri
Tirs. 21/1	Opv. + 12 x 1 min. 85%+ 30 sek. Jog/lunt 2 min. Pause efter 6 gange + Afjogning
Ons. 22/1	Fri evt. 30 - 35 min. restitution
Tors. 23/1	Opvarmning + 2 x 8 min. Fartleg 2 min. Pause mellem serier + Afjogning
Fre. 24/1	Fri evt. 30 - 35 min. restitution
Lør. 25/1	Fri
Søn. 26/1	8 -12 km. 60-75% (13 - 15 km.)
Uge 5	Træningsuge 4 Restitution
Man. 27/1	Fri
Tirs. 28/1	45 - 60 min. hyggetur max 75%
Ons. 29/1	Fri evt. 30 - 35min. restitution
Tors. 30/1	45 - 60 min. hyggetur max 75%
Fre. 31/1	Fri evt. 30 -35 min. restitution
Lør. 1/2	Fri
Søn 2/2	8 -12 km. 60-75% (15 - 17 km.)
Uge 6	Træningsuge 5
Man. 3/2	Fri
Tirs. 4/2	Opvarmning + 8 x 3 min. 85/85%+ 3 min. pause mellem hver + Afjogning
Ons. 5/2	Fri evt. 30 – 35 min restitution
Tors. 6/2	Opvarmning + 4 x 5 min. returløb 80-85% 2-3 min. pause mellem hver + Afjogning
Fre. 7/2	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
Lør. 8/2	Fri
Søn. 9/2	8-14 km. 60-75% (12 - 14 km.)
Uge 7	Træningsuge 6
Man. 10/2	Fri
Tirs. 11/2	Opvarmning + 4 x (120 – 90 – 60 – 30 sek.) 2-3 min. pause mellem hver serie + Afjogning
Ons. 12/2	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
Tors. 13/2	Kenyanertur
Fre. 14/2	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
Lør. 15/2	Fri
Søn. 16/2	6-12 km. 60-75% (15 - 17 km.)
Uge 8	Træningsuge 7
Man. 17/2	Fri
Tirs. 18/2	Opvarmning + 20 min. Fartleg + Afjogning
Ons. 19/2	Fri evt. 30 - 35 min. restitution
Tors. 20/2	Kenyanertur
Fre. 21/2	Fri evt. 30 – 35 min. restitution
Lør. 22/2	Fri
Søn. 23/2	8-14 km. 60-75% (17-19 km.)

Uge 9	Træningsuge 8	RESTITUTION
Man. 24/2	Fri	
Tirs. 25/2	45 - 60 min. hyggetur max 75%	
Ons.26/2	Fri evt. 30 – 35 min. restitution	
Tors. 27/2	45 - 60 min. hyggetur max 75%	
Fre. 28/2	Fri evt. 30 – 35 min. restitution	
Lør. 1/3	Fri	
Søn. 2/3	10 -16 km. 60-75% (19-21 km.)	
Uge 10	Træningsuge 9	
Man. 3/3	Fri	
Tirs. 4/3	Opvarmning + 8 x 1 min. 85% + 30 sek. sprint 1 min. gang mellem hver + Afjogning	
Ons. 5/3	Fri evt. 30 - 35 min. restitution	
Tors. 6/3	Opvarmning + 4x (3 min. 75-80% + 3 min. 80-85%) + Afjogning	
Fre. 7/3	Fri evt. 30 – 35 min. restitution	
Lør. 8/3	Fri	
Søn. 9/3	8-14 km. 60-75% (12-14 km.)	
Uge 11	Træningsuge 10	
Man. 10/3	Fri	
Tirs. 11/3	Opvarmning + 12 x 1 min. 85%+ 30 sek. pause mellem hver. 1 min. pause efter d. 6. + Afjogning	
Ons.12/3	Fri evt. 30 – 35 min. restitution	
Tors. 13/3	Opvarmning + 2 x 6 min. stigningsløb på flad vej 2 min. Pause mellem serier + Afjogning	
Fre. 14/3	Fri evt. 30 – 35 min. restitution	
Lør. 15/3	Fri	
Søn. 16/3	10-12 km. 60-75%	
Uge 12	Træningsuge 11	
Man. 17/3	Fri	
Tirs. 18/3	Opvarmning + 2-3 x Tabata af 4 min. 3 min. Pause mellem serier + Afjogning	
Ons. 19/3	Fri evt. 30 - 35 min restitution	
Tors. 20/3	Opvarmning + 3 x 20-20-20 af 4 min. 3 min. Pause mellem serier + Afjogning	
Fre. 21/3	Fri evt. 30 – 35 min restitution	
Lør. 22/3	Fri	
Søn. 23/3	8-10 km. 60-75%	
Uge 13	Træningsuge 12	
Man. 24/3	Fri	
Tirs. 25/3	Opvarmning + 3 x 10-20-30 af 4 min. 3 min. Pause mellem serier + Afjogning	
Ons.26/3	Fri evt. 30 – 35 min. restitution	
Tors. 27/3	Fri eller 45 min. Hyggetur max 75%	
Fre. 28/3	Fri	
Lør. 29/3	VM ½ maraton i København	
Søn. 30/3	8-12 km. 60-75%	

Kenyanertur er en times løb i stadigt stigende tempo. Hvis normalt opvarmningstempo er 5 min pr km løber man de første 2 km i 6 min, de næste 2 i 5.30, derefter 5.00, også 4.30 og til sidst 4.00. Herefter er de sidste 2 km i 6.00 igen. Hvis det normale opvarmningstempo er 6 min pr km, lægges der ud i 7.00 pr. km, og sluttes i 5.00. Herefter er de sidste 2 km 7.00

Hastigheden på passene tilpasses efter det normale opv. tempo.

I form holdet laver en reduceret version på 1 km i hvert pas.

- Dette program er vejledende
- Ændringer vil med garanti forekomme
- Lyt efter kroppens signaler
- Løbende evaluering er en selvfølge, vi skal så vidt muligt undgå skader/overtræning etc. etc.

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

- Af ro bliver man god