



Træningsprogram Fjordager

Gruppe D

H.C. Andersen marathon d. 28. september 2014

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. D: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 23-25 min.	Grp. D: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 48-52 min.	Grp. D: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.46-1.57 time/min. Marathon tid: 3.40-3.59 time/min.
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
24	3 km opvarmning i 5.45/km 5 x 100 m i marathon tempo 4-5 km afjog	5 km i roligt tempo	Odinsbro løbet: Halvmarathon / 10 km	Fri eller 4-5 km i roligt tempo
25 Rolig uge	8-10 km i roligt tempo	3 km opvarmning i 5.45/km 2 x 10 min i marathon tempo 4-5 km afjog	4-5 km i roligt tempo	12 km i jævnt tempo
26	3 km opvarmning i 5.45/km 8 x 100 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 2 x 12 min tempoløb 4-5 km afjog	5-6 km i roligt tempo	15 km i jævnt tempo
27	3 km opvarmning i 5.45/km 4 x 250 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 3 x 8 min tempoløb 4-5 km afjog	8-10 km i roligt tempo	12 km inkl. 2 x 10 min i marathon tempo
28	3 km opvarmning i 5.45/km 2 x 500 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 4 x 6 min 4-5 km afjog	5-6 km i roligt tempo	16 km
29 Rolig Uge	3 km opvarmning i 5.45/km 8 x 100 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 15 min i marathon tempo 4-5 km afjog	8-10 km i roligt tempo	15 km Inkl. 2 x 10 min i marathon tempo



Træningsprogram Fjordager

Gruppe D

H.C. Andersen marathon d. 28. september 2014

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. D: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 23-25 min.	Grp. D: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 48-52 min.	Grp. D: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.46-1.57 time/min. Marathon tid: 3.40-3.59 time/min.
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
30	3 km opvarmning i 5.45/km 6 x 250 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 2 x 12 min 4-5 km afjog	8-10 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 18 km
31	3 km opvarmning i 5.45/km 3 x 500 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 3 x 8 min 4-5 km afjog	6-8 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 25 km
32	3 km opvarmning i 5.45/km 15 x 100 m, 4-5 km afjog eller Langeskovløbet 5/10 km.	3 km opvarmning i 5.45/km 4 x 6 min 4-5 km afjog	6-8 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 26 km
33 Rolig uge	3 km opvarmning, 10 x 100 m 4-5 km afjog eller DHL stafet (12+13+14. aug.)	3 km opvarmning i 5.45/km 20 min i marathon tempo 4-5 km afjog	8-10 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 25 km
34	3 km opvarmning i 5.45/km 6 x 250 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 2 x 12 min 4-5 km afjog	5-6 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 29 km



Træningsprogram Fjordager

Gruppe D

H.C. Andersen marathon d. 28. september 2014

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. D: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 23-25 min.	Grp. D: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 48-52 min.	Grp. D: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.46-1.57 time/min. Marathon tid: 3.40-3.59 time/min.
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
35	3 km opvarmning i 5.45/km 3 x 500 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 3 x 8 min 4-5 km afjog	8-10 km i roligt tempo	Odense City løb d. 31. aug. 21 km
36	3 km opvarmning i 5.45/km 15 x 100 m 4 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 4 x 6 min 4-5 km afjog	6-8 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 26 km
37 Rolig uge	3 km opvarmning i 5.45/km 10 x 100 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 25 min i marathon tempo 4-5 km afjog	8-10 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 25 km
38	3 km opvarmning i 5.45/km 4 x 250 m 4-5 km afjog	3 km opvarmning i 5.45/km 30 min i marathon tempo 3-4 km afjog	8-10 km i roligt tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 18 km
39	8-10 km i roligt tempo	4-5 km i roligt tempo	Fri	H.C.Andersen marathon
40	4-5 km i roligt tempo	6-8 km i roligt tempo		8-10 km i roligt tempo