



Træningsprogram Fjordager

Gruppe A+B

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

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. A: 3.25 - 3.45/km Grp. B: 3.45 - 4.00/km	Grp. A: 4.15 - 4.30/km Grp. B: 4.30 - 4.45/km		Grp. A: 4.30 - 4.50/km – M-tempo: 4.15/km Grp. B: 4.55 - 5.10/km – M-tempo: 4.40/km
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
26	Centerbanen på Uni kl. 18.30: 4 km opvarmning i området 12 x 400 m eller Coopertest (valgfrit) 3-4 km afjogning	Tietgens Allé / Hjallesvej: 4-5 km opvarmning 4 x 5 min tempo 4-5 km afjog	8 -10 km i marathon tempo	20 km i jævnt tempo
27	Havnegade: 4-5 km opvarmning 6 x 1000 m el. 4 x 1500 m (valgfrit) 4-5 km afjog	Ejbygade / Odinsbroen retur: 4-5 km opvarmning 10 x 100/200 m fartleg 4-5 km afjog	8 -10 km i marathon tempo	20 km i jævnt tempo
28	Ejbygade / Marienlystbakken: 4-5 km opvarmning 8-10 x 500 m bakkeinterval 4-5 km afjog	Stige Ø: 6 km opvarmning til Stige Ø 2 x 1,3 km tempotur 6 km afjog retur til hallen	10-12 km i marathon tempo	20 km i jævnt tempo
29 Rolig uge	Havnegade: 4-5 km opvarmning 8 x 500 m 4-5 km afjog	Tietgens Allé / Hjallesvej: 4-5 km opvarmning 1 x 20 min i marathon tempo 4-5 km afjog	8-10 km i marathon tempo el. fri	20 km i jævnt tempo
30	HCA skoven: 4-5 km opvarmning 8 x 800 m 4-5 km afjog	Føtex turen: 10 km jævnt tempo 10 x 100/200 m fartleg på Kertemindestien Afjog.	10-12 km i marathon tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 18 km



Træningsprogram Fjordager

Gruppe A+B

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

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. A: 3.25 - 3.45/km Grp. B: 3.45 - 4.00/km	Grp. A: 4.15 - 4.30/km Grp. B: 4.30 - 4.45/km		Grp. A: 4.30 - 4.50/km – M-tempo: 4.15/km Grp. B: 4.55 - 5.10/km – M-tempo: 4.40/km
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
31	Ejbygade / Marienlystbakken: 4-5 km opvarmning 8-10 x 500 m bakkeinterval, 4-5 km afjog	Odinsbroen / Åløggeskoven / Havnen: 4-5 km opvarmning 10 x 100/200 m fartleg, 4-5 km afjog	10-12 km i marathon tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 25 km
32	Langeskovløbet 5 el. 10 km el. HCA skoven: 4-5 km opvarmning 8 x 800 m, 4-5 km afjog	Stige Ø: 6 km opvarmning til Stige Ø 2 x 1,3 km tempotur 6 km afjog retur til hallen	10-12 km i marathon tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 26 km
33 Rolig uge	Havnegade: 4-5 km opvarmning 8 x 500 m, 4-5 km afjog (nb DHL stafet uge 33)	Tietgens Allé / Hjallesøvej: 4-5 km opvarmning 1 x 20 min i marathon tempo, 4-5 km afjog	8-10 km i marathon tempo el. fri	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 25 km
34	Havnegade: 4-5 km opvarmning 6 x 1000 m el. 4 x 1500 m (valgfrit) 4-5 km afjog	Ejbygade / Odinsbroen retur: 4-5 km opvarmning 10 x 100/200 m fartleg, 4-5 km afjog el. 10-12 km i roligt tempo, hvis du skal til Amandaløbet	Amandaløbet i Kerteminde	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 29 km
35	Ejbygade / Marienlystbakken: 4-5 km opvarmning 8-10 x 500 m bakkeinterval 4-5 km afjog	Odinsbroen / Åløggeskoven / Havnen: 4-5 km opvarmning 10 x 100/200 m fartleg, 4-5 km afjog	10-12 km i marathon tempo	Odense City løb d. 31. august 21 km



Træningsprogram Fjordager

Gruppe A+B

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

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. A: 3.25 - 3.45/km Grp. B: 3.45 - 4.00/km	Grp. A: 4.15 - 4.30/km Grp. B: 4.30 - 4.45/km		Grp. A: 4.30 - 4.50/km – M-tempo: 4.15/km Grp. B: 4.55 - 5.10/km – M-tempo: 4.40/km
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
36	Havnegade: 4-5 km opvarmning 12 x 500 m 4-5 km afjog	Føtex turen: 10 km jævnt tempo 10 x 100/200 m fartleg på Kertemindestien Afjog.	10-12 km i marathon tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 26 km
37 Rolig uge	Havnegade: 4-5 km opvarmning 12 x 250 m 4-5 km afjog	Tietgens Allé / Hjallesvej: 4-5 km opvarmning 1 x 20 min i marathon tempo 4-5 km afjog	8-10 km i marathon tempo el. fri	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 25 km
38	Ejbygade / Marienlystbakken: 4-5 km opvarmning 8-10 x 500 m bakkeinterval 4-5 km afjog	Ejbygade / Odinsbroen retur: 4-5 km opvarmning 10 x 100/200 m fartleg, 4-5 km afjog	10-12 km i marathon tempo	HCA fortræning fra Ansgar kirke anlæg: 18 km
39	Havnen / Kertemindestien retur: 10-12 km i marathon tempo	5-6 km i roligt tempo	Fri eller 5-6 km i roligt tempo	H.C.Andersen marathon
40	8-10 km i roligt tempo	Fri el. 10-12 km i roligt tempo	10-12 km i roligt tempo	