



## Træningsprogram Fjordager

### Gruppe C

Til og med Korup ½-marathon d. 18. april 2015

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. C: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 21-23 min.	Grp. C: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 43-48 min.	Grp. C: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.36-1.46 time/min. Marathon tid: 3.18-3.40 time/min.
	<b>Interval</b>	<b>Tempoløb</b>	<b>Kort tur</b>	<b>Lang tur</b>
<b>41</b> Rolig Uge	10 km roligt løb @ 5:35	10 km tempotur @ 5:15		12 km roligt løb @ 5:35
<b>42</b>	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	11 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35
<b>43</b>	4 x 1500m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	11 km tempotur @ 5:15 incl. 7 x 100m sprint		16 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Nyborg
<b>44</b>	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		18 km roligt løb @ 5:35 / Etape Marathon, Dalum: 8 km
<b>45</b> Rolig Uge	5 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	10 km tempotur @ 5:15		14 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Langeskov
<b>46</b>	4 x 1500m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		18 km roligt løb @ 5:35
<b>47</b>	3 x 2000m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	16 km tempotur @ 5:15		20 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Odense (Åløkkeskoven)
<b>48</b>	2 x 3000m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	16 km tempotur @ 5:15		22 km roligt løb @ 5:35 / Etape Marathon, Fåborg: 8 km



## Træningsprogram Fjordager

### Gruppe C

Til og med Korup ½-marathon d. 18. april 2015

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. C: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 21-23 min.	Grp. C: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 43-48 min.	Grp. C: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.36-1.46 time/min. Marathon tid: 3.18-3.40 time/min.
	<b>Interval</b>	<b>Tempoløb</b>	<b>Kort tur</b>	<b>Lang tur</b>
49 Rolig uge	10 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		14 km roligt løb @ 5:35
50	Juleløb	11 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog		18 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Fåborg
51	14 km roligt løb @ 5:35	10 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35
52	Lillejuleaften ½-marathon	10 km tempotur @ 5:15		18 km roligt løb @ 5:35
1 Rolig uge	Onsdag: Nytårsløbet	-		16 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Svendborg
2	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	11 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35
3	4 x 1500m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	11 km roligt løb @ 5:35 incl. 7 x 100m sprint		18 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Kerteminde
4	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		20 km roligt løb @ 5:35 / Etape Marathon, Assens: 8 km
5 Rolig	5 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	10 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Odense (Dalum)



## Træningsprogram Fjordager

### Gruppe C

Til og med Korup ½-marathon d. 18. april 2015

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. C: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 21-23 min.	Grp. C: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 43-48 min.	Grp. C: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.36-1.46 time/min. Marathon tid: 3.18-3.40 time/min.
	<b>Interval</b>	<b>Tempoløb</b>	<b>Kort tur</b>	<b>Lang tur</b>
uge				
6	4 x 1500m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		18 km roligt løb @ 5:35
7	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	16 km tempotur @ 5:15		18 km roligt løb @ 5:35
8	3 x 2000m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	16 km tempotur @ 5:15		20 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Odense (FM)
9 Rolig uge	10 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	12 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35 / Etape Marathon, Bogense: 8,195 km
10	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	12 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog		18 km roligt løb @ 5:35 / DGI Cross Odense (Marienlyst)
11	2 x 3000m @ 4:47, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		Forårsklassikeren, 18 eller 27 km/ DGI Cross Glamsbjerg
12	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		20 km roligt løb @ 5:35
13 Rolig	11 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	12 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog		16 km roligt løb @ 5:35 / Etape Marathon, Nyborg: 10 km



## Træningsprogram Fjordager

### Gruppe C

Til og med Korup ½-marathon d. 18. april 2015

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Grp. C: 4.40 – 5.30/km 5 km tid: 21-23 min.	Grp. C: 5.25 - 6.05/km 10 km tid: 43-48 min.	Grp. C: 5.40 - 6.20/km Marathon tempo: 5.35/km	Halvmarathon tid: 1.36-1.46 time/min. Marathon tid: 3.18-3.40 time/min.
	<b>Interval</b>	<b>Tempoløb</b>	<b>Kort tur</b>	<b>Lang tur</b>
uge				
14	1 x 6000m @ 4:47 + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		18 km roligt løb @ 5:35
15	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	12 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35
16	11 km roligt løb @ 5:35	10 km tempotur @ 5:15		Korup ½-marathon