



Træningsprogram Fjordager

Gruppe C

Til og med HCA Marathon d. 4. oktober 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.
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
25	5 x 800m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	10 km tempotur @ 5:15		12 km roligt løb @ 5:35
26	4 x 1200m @ 4:45, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	11 km tempotur @ 5:15 incl. 6 x 100m sprint		14 km roligt løb @ 5:35
27	5 x 800m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	12 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35 /
28 Rolig Uge	10 km roligt løb @ 5:30	11 km roligt løb @ 5:30		12 km roligt løb @ 5:35 /
29	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	11 km tempotur @ 5:15		16 km roligt løb @ 5:35 /
30	4 x 1500m @ 4:45, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	12 km tempotur @ 5:15 incl. 7 x 100m sprint		18 km roligt løb @ 5:35
31	5 x 1000m @ 4:25, 2:40 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		HCA Fortræning: 18 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00
32	5 km HM testløb @4:57 +	12 km roligt løb @ 5:30		HCA Fortræning: 25 km @ 5:30



Træningsprogram Fjordager

Gruppe C

Til og med HCA Marathon d. 4. oktober 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.
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
Rolig Uge	ca. 2 km opvarm/afjog			Ansgar Anlæg søndag 09:00
33	4 x 1500m @ 4:45, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	14 km tempotur @ 5:15		HCA Fortræning: 26 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00
34	3 x 2000m @ 4:45, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	16 km tempotur @ 5:15		HCA Fortræning: 25 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00
35	1 x 6000m @ 4:45, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	16 km tempotur @ 5:15		HCA Fortræning: 26 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00
36 Rolig Uge	10 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	14 km roligt løb @ 5:30		Klubtur: Skovløberen 1/4- eller ½-marathon
37	4 x 2000m @ 4:45, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	12 km tempotur @ 5:15		HCA Fortræning: 26 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00
38	11 km HM testløb @4:57 + ca. 2 km opvarm/afjog	10 km tempotur @ 5:15		HCA Fortræning: 25 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00
39	3 x 1000m @ 4:25, 1:30 pause + 2 km opvarm/afjog	12 km tempotur @ 5:15 incl. 3 km HM tempo (4:57)		HCA Fortræning: 18 km @ 5:30 Ansgar Anlæg søndag 09:00



Træningsprogram Fjordager

Gruppe C

Til og med HCA Marathon d. 4. oktober 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.
	Interval	Tempoløb	Kort tur	Lang tur
40 Rolig uge	8 km roligt løb @ 5:30 incl. 4 x 100 m sprint	6 km roligt løb @ 5:30		Race Day: HCA ½-Marathon/Marathon