

Hold 1-2

10 km under 45 min

Marathon race day: Søndag 23-04-2017

10:00 min 03:54 /km

15,38 km/t

2,564 km

01:00:00 time 04:19 /km

13,90 km/t

13,900 km

Tempo

An4	03:48	-	
An3	03:54	-	03:50
An2	04:04	-	03:55
An1	04:14	-	04:05
AT	04:19	-	04:15
Ae3	04:27	-	04:20
Ae2	04:51	-	04:28
Ae1	05:23	-	04:52
Rest	06:10	-	05:24

Estimeret konkurrence tider

3km	03:51	11:33
5km	04:02	20:10
10km	04:14	42:20
AT	04:20	01:31:25
MT	04:36	03:14:06



Grundtræning Marathon Uge 1

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	18-10-2016	S. 140	D.2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
05:00	Ae3	04:27	- 04:20 =	04:24	1,139	00:00	1,139
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	3 x leg speed:		100 m sprint - 90%		0,300		0,300
02:00	3 x HIT Shuttle		100 m sprint - vendinger		0,300		0,300
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
03:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	0,700	00:00	0,700
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
				gns	05:40	05:40	10,420

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	20-10-2016	S. 140	D.4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
10:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
				gns	05:08	05:08	12,088

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 140	D.7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
				gns	05:17	05:17	15,126

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Grundtræning Marathon Uge 2

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	25-10-2016	S. 141	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	4 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,400		0,400
02:00	3 x Cross drills: 8x15 m sprint, vendinger				0,360		0,360
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
03:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	0,700	00:00	0,700
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:04:00				gns	05:30	05:30	11,619

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	27-10-2016	S. 141	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
02:00	5 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,300		0,300
05:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	1,190	00:00	1,190
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
05:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	1,190	00:00	1,190
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
00:57:00				gns	05:22	05:22	10,629

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 141	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
01:30:00				gns	05:14	05:14	17,175

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 1

Grundtræning Marathon Uge 3

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	01-11-2016	S. 142	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae3	04:27	- 04:20 =	04:24	2,277	00:00	2,277
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	6 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,600		0,600
02:00	3 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,720		0,720
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
03:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	0,700	00:00	0,700
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:05:00				gns	05:18	05:18	12,278

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	03-11-2016	S. 142	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
01:12:00				gns	05:19	05:19	13,536

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 142	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
01:40:00				gns	05:16	05:16	19,015

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 70 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Grundtræning Marathon Uge 4

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	08-11-2016	S. 143	D.2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
05:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	1,089	00:00	1,089
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
04:00	8 x leg speed:		100 m sprint - 90%		0,800		0,800
02:00	3 x Pyramide:		250 m sprint, jog		0,750		0,750
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
05:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	1,167	00:00	1,167
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:03:00				gns	05:21	05:21	11,787

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	10-11-2016	S. 143	D.6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
02:00	8 x styrkeløb		60 m bakkespurt + jog		0,480		0,480
05:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	1,190	00:00	1,190
04:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,692	00:00	0,692
05:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	1,190	00:00	1,190
04:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,692	00:00	0,692
05:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	1,190	00:00	1,190
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:05:00				gns	05:12	05:12	12,518

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 143	D.7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
01:30:00				gns	05:14	05:14	17,175

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 80 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 3

Grundtræning Marathon Uge 5

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	15-11-2016	S. 144	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	4 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,400		0,400
02:00	4 x Pro Agility: 40 m sprint - vendinger				0,160		0,160
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
03:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	0,700	00:00	0,700
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:05:00			gns	05:42	11,419	05:42	11,419

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	17-11-2016	S. 144	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
10:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
01:02:00			gns	05:17	11,723	05:17	11,723

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 144	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
01:25:00			gns	05:17	16,101	05:17	16,101

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 4

Grundtræning Marathon Uge 6

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel			Selvvalgt
Tirsdag:	22-11-2016	S. 145	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	5 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,500		0,500
03:00	4 x Cross drills: 8x15 m sprint, vendinger				0,480		0,480
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
05:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	1,167	00:00	1,167
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:08:00				gns	05:32	05:32	12,306

				Middel			Selvvalgt
Torsdag:	24-11-2016	S. 145	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
02:00	6 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,360		0,360
	4 X 3 min AT-An1, intervalpause 3 min jog						
12:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	2,857	00:00	2,857
09:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,556	00:00	1,556
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:03:00				gns	05:19	05:19	11,857

				Middel			Selvvalgt
Lang tur:		S. 145	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
15:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
01:25:00				gns	05:13	05:13	16,310

Øvrige træningsdage:

				Middel			Selvvalgt
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel			Selvvalgt
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 5

Grundtræning Marathon Uge 7

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	29-11-2016	S. 146	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	7 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,700		0,700
02:00	4 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,960		0,960
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
05:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	1,167	00:00	1,167
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:08:00				gns	05:14	05:14	12,986

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	01-12-2016	S. 146	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
20:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	4,356	00:00	4,356
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
10:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
01:17:00				gns	05:08	05:08	14,990

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 146	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
25:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	4,878	00:00	4,878
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
25:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	4,878	00:00	4,878
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
01:40:00				gns	05:15	05:15	19,028

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 6

Grundtræning Marathon Uge 8

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	06-12-2016	S. 147	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	8 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,800		0,800
03:00	4 x Pyramide: 250 m sprint, jog				1,000		1,000
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
05:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	1,167	00:00	1,167
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:08:00				gns	05:11	05:11	13,126

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	08-12-2016	S. 147	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
04:00	8 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,480		0,480
	5 x 4 min AT-An1, intervalpause 4 min jog						
20:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	4,762	00:00	4,762
16:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,767	00:00	2,767
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:20:00				gns	05:18	05:18	15,092

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 147	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
30:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	5,854	00:00	5,854
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
25:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	4,878	00:00	4,878
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
01:50:00				gns	05:13	05:13	21,077

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 7

Grundtræning Marathon Uge 9

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	13-12-2016	S. 148	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
04:00	Ae3	04:27	- 04:20 =	04:24	0,911	00:00	0,911
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	4 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,400		0,400
01:00	4 x Pro Agility: 40 m sprint - vendinger				0,160		0,160
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	3 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
09:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	2,101	00:00	2,101
03:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,519	00:00	0,519
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:06:00				gns	05:28	05:28	12,072

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	15-12-2016	S. 148	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
10:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
10:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
00:52:00				gns	05:15	05:15	9,910

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 148	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	5,187	00:00	5,187
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
01:25:00				gns	05:19	05:19	15,990

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 8

Grundtræning Marathon Uge 10

Hold 1-2 10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	20-12-2016	S. 149	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
04:00	Ae3	04:27	- 04:20 =	04:24	0,911	00:00	0,911
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	5 x leg speed:		100 m sprint - 90%		0,500		0,500
02:00	4 x Cross drills:		8x15 m sprint, vendinger		0,480		0,480
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	4 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
12:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	2,802	00:00	2,802
04:30	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,778	00:00	0,778
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:11:30				gns	05:19	05:19	13,451

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	22-12-2016	S. 149	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
03:00	6 x styrkeløb		60 m bakkespurt + jog		0,360		0,360
	4 x 3 min AT-An1, intervalpause 3 min jog						
12:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	2,857	00:00	2,857
09:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,556	00:00	1,556
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:04:00				gns	05:24	05:24	11,857

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 149	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
20:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
15:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	2,927	00:00	2,927
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
01:35:00				gns	05:12	05:12	18,248

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 45 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 9

Grundtræning Marathon Uge 11

Hold 1-2 10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	27-12-2016	S. 150	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
04:00	Ae3	04:27	- 04:20 =	04:24	0,911	00:00	0,911
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	7 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,700		0,700
01:00	4 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,960		0,960
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	5 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
15:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	3,502	00:00	3,502
06:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,037	00:00	1,037
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:17:00				gns	05:06		15,091

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	29-12-2016	S. 150	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	2,719	00:00	2,719
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
20:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	4,356	00:00	4,356
10:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
20:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	4,356	00:00	4,356
15:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	2,719	00:00	2,719
01:22:00				gns	05:06		16,079

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 150	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
20:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
05:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	1,073	00:00	1,073
01:45:00				gns	05:14		20,088

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 10

Grundtræning Marathon Uge 12

Hold 1-2 10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	03-01-2017	S. 151	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
04:00	Ae3	04:27	- 04:20 =	04:24	0,911	00:00	0,911
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	8 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,800		0,800
02:00	4 x Pyramide: 250 m sprint, jog				1,000		1,000
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	6 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
18:00	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	4,202	00:00	4,202
07:30	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,297	00:00	1,297
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:20:30				gns	04:58	04:58	16,191

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	05-01-2017	S. 151	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
03:00	6 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,360		0,360
	5 x 4 min AT-An1, intervalpause 4 min jog						
20:00	AT-An1	04:19	- 04:05 =	04:12	4,762	00:00	4,762
16:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,767	00:00	2,767
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:19:00				gns	05:17	05:17	14,972

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 151	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
30:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	5,854	00:00	5,854
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
30:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	5,854	00:00	5,854
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
02:05:00				gns	05:15	05:15	23,782

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 11

Specifik træning Marathon Uge 1

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	10-01-2017	S. 194	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	3 x 2000 m Ae2-3 (MT), intervalpause 800 m jog						
27:33	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	6,000	00:00	6,000
09:15	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,600	00:00	1,600
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:20:48			gns	05:23	15,016	05:23	15,016

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	12-01-2017	S. 194	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
00:55:00			gns	05:14	10,518	05:14	10,518

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 194	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:15:00			gns	05:16	14,248	05:16	14,248

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Specifik træning Marathon Uge 2

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	17-01-2017	S. 195	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	3 x 2500 m Ae2-3 (MT), intervalpause 1000 m jog						
34:26	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	7,500	00:00	7,500
09:15	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	1,600	00:00	1,600
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:19:41			gns	05:23	14,787	05:23	14,787

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	19-01-2017	S. 195	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	2000 m Ae2-3 (MT, sidste 500 m AT)						
06:53	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	1,500	00:00	1,500
02:08	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	0,500	00:00	0,500
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	7 x 800 m AT, intervalpause 400 m jog						
23:59	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	5,600	00:00	5,600
13:53	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,400	00:00	2,400
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:25:54			gns	05:11	16,552	05:11	16,552

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 195	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
20:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:20:00			gns	05:18	15,112	05:18	15,112

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 55 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 1

Specifik træning Marathon Uge 3

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	24-01-2017	S. 196	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	3 x 3000 m Ae2-3 (MT), intervalpause 1000 m jog						
41:19	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	9,000	00:00	9,000
11:34	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:26:53				gns	05:12	05:12	16,687

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	26-01-2017	S. 196	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
25:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	5,445	00:00	5,445
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
01:05:00				gns	05:07	05:07	12,695

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 196	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
15:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:30:00				gns	05:17	05:17	17,050

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Specifik træning Marathon Uge 4

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	31-01-2017	S. 197	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
	6 x 1200 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 500 m jog						
20:34	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	4,800	00:00	4,800
09:59	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	2,400	00:00	2,400
14:28	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,500	00:00	2,500
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:21:00				gns	05:16	05:16	15,387

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	02-02-2017	S. 197	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
	2000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
04:40	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,000	00:00	1,000
04:10	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,000	00:00	1,000
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	2000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
04:40	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,000	00:00	1,000
04:10	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,000	00:00	1,000
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:06:38				gns	05:26	05:26	12,281

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 197	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
15:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:25:00				gns	05:15	05:15	16,186

Øvrige træningsdage:

Mandag:				Middel		Selvvalgt	
				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

Fredag:				Middel		Selvvalgt	
				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 3

Specifik træning Marathon Uge 5

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	07-02-2017	S. 198	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
5 x 1500 m AT, intervalpause 500 m jog							
32:07	AT	04:19 - 04:15 =		04:17	7,500	00:00	7,500
11:34	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	2,594	00:00	2,594
<u>01:17:41</u>				gns	<u>05:07</u>	<u>05:07</u>	<u>15,187</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	09-02-2017	S. 198	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10 - 04:52 =		05:31	3,625	00:00	3,625
15:00	Ae2-3	04:51 - 04:20 =		04:35	3,267	00:00	3,267
05:00	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2-3	04:51 - 04:20 =		04:35	3,267	00:00	3,267
20:00	jog-Ae1	06:10 - 04:52 =		05:31	3,625	00:00	3,625
<u>01:15:00</u>				gns	<u>05:07</u>	<u>05:07</u>	<u>14,649</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 198	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	4,323	00:00	4,323
20:00	Ae1	05:23 - 04:52 =		05:08	3,902	00:00	3,902
15:00	Ae2	04:51 - 04:28 =		04:40	3,220	00:00	3,220
05:00	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51 - 04:28 =		04:40	2,147	00:00	2,147
20:00	jog	06:10 - 05:24 =		05:47	3,458	00:00	3,458
<u>01:35:00</u>				gns	<u>05:18</u>	<u>05:18</u>	<u>17,915</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 - 04:52 =		05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 65 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 - 04:52 =		05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 4

Specifik træning Marathon Uge 6

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	14-02-2017	S. 199	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
8 x 1000 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog							
34:16	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	8,000	00:00	8,000
16:12	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,800	00:00	2,800
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:26:28				gns	05:15	16,487	05:15 16,487

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	16-02-2017	S. 199	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
3000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)							
06:59	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,500	00:00	1,500
06:14	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,500	00:00	1,500
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
3000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)							
06:59	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,500	00:00	1,500
06:14	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,500	00:00	1,500
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:15:27				gns	05:17	14,281	05:17 14,281

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 199	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
20:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
15:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:25:00				gns	05:15	16,186	05:15 16,186

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 70 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 5

Specifik træning Marathon Uge 7

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	21-02-2017	S. 200	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	6 x 1200 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog						
20:34	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	4,800	00:00	4,800
09:59	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	2,400	00:00	2,400
11:37	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,009	00:00	2,009
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
<u>01:16:09</u>				gns	<u>05:07</u>	<u>05:07</u>	<u>14,896</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	23-02-2017	S. 200	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
10:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	2,178	00:00	2,178
20:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
<u>01:05:00</u>				gns	<u>05:13</u>	<u>05:13</u>	<u>12,471</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 200	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
20:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	3,902	00:00	3,902
20:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
<u>01:35:00</u>				gns	<u>05:15</u>	<u>05:15</u>	<u>18,123</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 65 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 6

Specifik træning Marathon Uge 8

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	28-02-2017	S. 201	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	6 x 1500 m AT (sidste 300 m An1), intervalpause 400 m jog						
30:50	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	7,200	00:00	7,200
07:29	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,800	00:00	1,800
11:34	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:25:53				gns	05:09	05:09	16,687

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	02-03-2017	S. 201	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	3 x 2500 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1) intervalpause 5 min jog						
20:58	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	4,500	00:00	4,500
12:29	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	3,000	00:00	3,000
10:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	1,729	00:00	1,729
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:27:26				gns	05:15	05:15	16,646

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 201	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
25:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	4,878	00:00	4,878
20:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:50:00				gns	05:14	05:14	21,037

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 70 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 7

Specifik træning Marathon Uge 9

Hold 1-2 10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	07-03-2017	S. 202	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
	8 x 1000 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog						
20:34	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	4,800	00:00	4,800
13:18	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	3,200	00:00	3,200
16:12	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,800	00:00	2,800
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
<u>01:24:04</u>				gns	<u>05:06</u>		<u>16,487</u>
						<u>05:06</u>	<u>16,487</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	09-03-2017	S. 202	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
20:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	4,356	00:00	4,356
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
20:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	4,356	00:00	4,356
20:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
<u>01:25:00</u>				gns	<u>05:03</u>		<u>16,827</u>
						<u>05:03</u>	<u>16,827</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 202	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
30:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	5,854	00:00	5,854
20:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
25:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
<u>02:00:00</u>				gns	<u>05:15</u>		<u>22,877</u>
						<u>05:15</u>	<u>22,877</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 75 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 8

Specifik træning Marathon Uge 10

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	14-03-2017	S. 203	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
6 x 1000 m An1, intervalpause 400 m jog							
24:57	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	6,000	00:00	6,000
11:34	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,000	00:00	2,000
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:22:31				gns	05:21	05:21	15,416

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	16-03-2017	S. 203	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
2500 m (Skiftevis 500 m Ae3 + 500 m An1)							
06:35	Ae3	04:27 -	04:20 =	04:24	1,500	00:00	1,500
04:10	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,000	00:00	1,000
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
2500 m (Skiftevis 500 m Ae3 + 500 m An1)							
06:35	Ae3	04:27 -	04:20 =	04:24	1,500	00:00	1,500
04:10	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,000	00:00	1,000
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:10:30				gns	05:18	05:18	13,281

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 203	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
25:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	4,878	00:00	4,878
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
10:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	2,147	00:00	2,147
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:30:00				gns	05:19	05:19	16,952

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 9

Specifik træning Marathon Uge 11

Hold 1-2 10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	21-03-2017	S. 204	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	8 x 800 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog						
13:42	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	3,200	00:00	3,200
13:18	An1	04:14	- 04:05 =	04:10	3,200	00:00	3,200
16:12	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,800	00:00	2,800
15:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
<u>01:17:12</u>				gns	<u>05:11</u>	<u>14,887</u>	<u>14,887</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	23-03-2017	S. 204	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
<u>01:15:00</u>				gns	<u>05:07</u>	<u>14,649</u>	<u>14,649</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 204	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	5,187	00:00	5,187
30:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	5,854	00:00	5,854
20:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
25:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
<u>02:05:00</u>				gns	<u>05:16</u>	<u>23,742</u>	<u>23,742</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 70 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 10

Specifik træning Marathon Uge 12

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	28-03-2017	S. 205	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	8 x 800 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog						
13:42	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	3,200	00:00	3,200
13:18	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	3,200	00:00	3,200
16:12	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,800	00:00	2,800
15:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	2,594	00:00	2,594
01:19:12				gns	05:19	14,887	05:19 14,887

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	30-03-2017	S. 205	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	2000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
04:40	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,000	00:00	1,000
04:10	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,000	00:00	1,000
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	2000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
04:40	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,000	00:00	1,000
04:10	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,000	00:00	1,000
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:06:38				gns	05:26	12,281	05:26 12,281

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 205	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
10:00	Ae1	05:23 -	04:52 =	05:08	1,951	00:00	1,951
20:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	4,356	00:00	4,356
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
30:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	6,534	00:00	6,534
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
25:00	Ae2-3	04:51 -	04:20 =	04:35	5,445	00:00	5,445
25:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
01:30:00				gns	03:14	27,795	03:14 27,795

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	7,251	00:00	7,251

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 11

Specifik træning Marathon Uge 13

Hold 1-2 10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	04-04-2017	S. 206	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
4 x 1500 m AT (sidste 300 m An1), intervalpause 400 m jog							
20:34	AT	04:19	- 04:15 =	04:17	4,800	00:00	4,800
04:59	An1	04:14	- 04:05 =	04:10	1,200	00:00	1,200
06:56	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	1,200	00:00	1,200
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
<u>01:16:29</u>				gns	<u>05:14</u>		<u>14,616</u>
						<u>05:14</u>	<u>14,616</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	06-04-2017	S. 206	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2-3	04:51	- 04:20 =	04:35	3,267	00:00	3,267
20:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	3,625	00:00	3,625
<u>01:15:00</u>				gns	<u>05:07</u>		<u>14,649</u>
						<u>05:07</u>	<u>14,649</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 206	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	4,323	00:00	4,323
25:00	Ae1	05:23	- 04:52 =	05:08	4,878	00:00	4,878
20:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
05:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
15:00	Ae2	04:51	- 04:28 =	04:40	3,220	00:00	3,220
20:00	jog	06:10	- 05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
<u>01:50:00</u>				gns	<u>05:14</u>		<u>21,037</u>
						<u>05:14</u>	<u>21,037</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10	- 04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 12

Specifik træning Marathon Uge 14

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	11-04-2017	S. 207	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	5 x 1000 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog						
12:51	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	3,000	00:00	3,000
08:19	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	2,000	00:00	2,000
09:15	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	1,600	00:00	1,600
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
<u>01:14:25</u>				gns	<u>05:19</u>	<u>05:19</u>	<u>14,016</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	13-04-2017	S. 207	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	3000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
06:59	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,500	00:00	1,500
06:14	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,500	00:00	1,500
05:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,865	00:00	0,865
	3000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
06:59	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	1,500	00:00	1,500
06:14	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,500	00:00	1,500
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
<u>01:15:27</u>				gns	<u>05:17</u>	<u>05:17</u>	<u>14,281</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 207	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438
20:00	Ae2	04:51 -	04:28 =	04:40	4,293	00:00	4,293
10:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	1,813	00:00	1,813
<u>00:50:00</u>				gns	<u>04:20</u>	<u>04:20</u>	<u>11,544</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

Fredag: Fridag

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes samme program som lang tur i denne uge

Specifik træning Marathon Uge 15

Hold 1-2

10 km under 45 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	18-04-2017	S. 208	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
	3 x 1200 m AT (sidste 400 m An1), intervalpause 400 m jog						
10:17	AT	04:19 -	04:15 =	04:17	2,400	00:00	2,400
04:59	An1	04:14 -	04:05 =	04:10	1,200	00:00	1,200
04:38	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	0,800	00:00	0,800
20:00	jog	06:10 -	05:24 =	05:47	3,458	00:00	3,458
01:03:54				gns	05:24	11,816	05:24 11,816

Torsdag: 20-04-2017 S. 208 D. 4
Fri eller meget let løb 10-20 min

Lang tur: S. 208 D. 7
KONKURRENCE Marathon

Øvrige træningsdage:

Mandag:				Middel		Selvvalgt	
				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	06:10 -	04:52 =	05:31	5,438	00:00	5,438

Onsdag: 30 min (10 min jog + 10 min Ae2 + 10 min jog)

Fredag:
Fri

Weekend: Fri eller meget let løb 10 - 20 min