

Hold 4

Halvmarathon race day: Søndag 23-04-2017

10 km 52 - 62 min

10:00 min 05:04 /km 11,84 km/t 1,974 km

01:00:00 time 05:43 /km 10,50 km/t 10,496 km

Tempo

An4	04:54	-	
An3	05:04	-	04:54
An2	05:20	-	05:10
An1	05:37	-	05:23
AT	05:44	-	05:36
Ae3	05:55	-	05:45
Ae2	06:20	-	06:00
Ae1	07:00	-	06:30
Rest	07:20	-	07:00

Estimeret konkurrence tider

3km	05:04	15:12
5km	05:19	26:35
10km	05:35	55:50
AT	05:43	02:00:36
MT	06:05	04:16:41



Grundtræning ½Marathon**Uge 1**

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	08-11-2016	S. 140	D.2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
05:00	Ae3	05:55	- 05:45 =	05:50	0,857	00:00	0,857
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
03:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,529	00:00	0,529
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
00:59:00				gns	06:58	06:58	8,466

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	10-11-2016	S. 140	D.4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	1,446	00:00	1,446
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
15:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	2,483	00:00	2,483
10:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
15:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	2,483	00:00	2,483
10:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	1,446	00:00	1,446
01:02:00				gns	06:34	06:34	9,452

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 140	D.7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
05:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:20:00				gns	06:48	06:48	11,761

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon
Uge 2

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	15-11-2016	S. 141	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
03:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,529	00:00	0,529
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:04:00				gns	06:47	06:47	9,424

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	17-11-2016	S. 141	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
02:00	5 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,300		0,300
05:00	AT-An1	05:44	- 05:23 =	05:34	0,900	00:00	0,900
05:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
05:00	AT-An1	05:44	- 05:23 =	05:34	0,900	00:00	0,900
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
00:57:00				gns	06:43	06:43	8,479

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 141	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
01:30:00				gns	06:46	06:46	13,312

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon
Uge 3

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	22-11-2016	S. 142	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
10:00	Ae3	05:55	- 05:45 =	05:50	1,714	00:00	1,714
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
03:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,529	00:00	0,529
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:05:00				gns	06:28	06:28	10,043

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	24-11-2016	S. 142	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
10:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
01:12:00				gns	06:44	06:44	10,689

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 142	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
01:40:00				gns	06:47	06:47	14,751

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 4

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	29-11-2016	S. 143	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
05:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	0,828	00:00	0,828
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
05:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,882	00:00	0,882
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:03:00				gns	06:28	06:28	9,739

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	01-12-2016	S. 143	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
02:00	8 x styrkeløb		60 m bakkespurt + jog		0,480		0,480
05:00	AT-An1	05:44	- 05:23 =	05:34	0,900	00:00	0,900
04:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	0,558	00:00	0,558
05:00	AT-An1	05:44	- 05:23 =	05:34	0,900	00:00	0,900
04:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	0,558	00:00	0,558
05:00	AT-An1	05:44	- 05:23 =	05:34	0,900	00:00	0,900
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:05:00				gns	06:31	06:31	9,977

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 143	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
01:30:00				gns	06:46	06:46	13,312

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 5

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	06-12-2016	S. 144	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
03:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,529	00:00	0,529
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:05:00				gns	07:03	07:03	9,224

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	08-12-2016	S. 144	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
10:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
10:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	1,446	00:00	1,446
01:02:00				gns	06:42	06:42	9,243

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 144	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
05:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:25:00				gns	06:48	06:48	12,501

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon**Uge 6**

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel			Selvvalgt
Tirsdag:	13-12-2016	S. 145	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
05:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,882	00:00	0,882
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:08:00				gns	06:48	06:48	9,997

				Middel			Selvvalgt
Torsdag:	15-12-2016	S. 145	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
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	05:44	- 05:23 =	05:34	2,159	00:00	2,159
09:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	1,256	00:00	1,256
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:03:00				gns	06:40	06:40	9,457

				Middel			Selvvalgt
Lang tur:		S. 145	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
20:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
15:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	2,432	00:00	2,432
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
05:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:25:00				gns	06:44	06:44	12,614

Øvrige træningsdage:

				Middel			Selvvalgt
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 7

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	20-12-2016	S. 146	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
10:00	Ae2-3	06:20 -	05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
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	07:20 -	07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
05:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	0,882	00:00	0,882
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:08:00				gns	06:22	06:22	10,677

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	22-12-2016	S. 146	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
20:00	Ae2-3	06:20 -	05:45 =	06:02	3,310	00:00	3,310
10:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
15:00	Ae2-3	06:20 -	05:45 =	06:02	2,483	00:00	2,483
10:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	1,446	00:00	1,446
01:17:00				gns	06:34	06:34	11,726

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 146	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
25:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	3,704	00:00	3,704
10:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
25:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	3,704	00:00	3,704
05:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:40:00				gns	06:48	06:48	14,724

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 8

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	27-12-2016	S. 147	D.2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
05:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	0,882	00:00	0,882
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:08:00				gns	06:17	06:17	10,817

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	29-12-2016	S. 147	D.6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
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	05:44	- 05:23 =	05:34	3,598	00:00	3,598
16:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,233	00:00	2,233
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:20:00				gns	06:40	06:40	11,993

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 147	D.7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
30:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	4,444	00:00	4,444
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
25:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	3,704	00:00	3,704
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
01:50:00				gns	06:46	06:46	16,275

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 9

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel			Selvvalgt
Tirsdag:	03-01-2017	S. 148	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
04:00	Ae3	05:55	- 05:45 =	05:50	0,686	00:00	0,686
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	07:20	- 07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
	3 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
09:00	AT	05:44	- 05:36 =	05:40	1,588	00:00	1,588
03:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	0,419	00:00	0,419
20:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:06:00				gns	06:47	06:47	9,732

				Middel			Selvvalgt
Torsdag:	05-01-2017	S. 148	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	1,446	00:00	1,446
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
10:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
10:00	Ae2-3	06:20	- 05:45 =	06:02	1,655	00:00	1,655
10:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	1,446	00:00	1,446
00:52:00				gns	06:40	06:40	7,797

				Middel			Selvvalgt
Lang tur:		S. 148	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	4,186	00:00	4,186
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
10:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
10:00	jog	07:20	- 07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
15:00	Ae1	07:00	- 06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
05:00	Ae2	06:20	- 06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:25:00				gns	06:49	06:49	12,458

Øvrige træningsdage:

				Middel			Selvvalgt
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20	- 06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20	- 06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 10

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	10-01-2017	S. 149	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
04:00	Ae3	05:55 -	05:45 =	05:50	0,686	00:00	0,686
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	07:20 -	07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
	4 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
12:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	2,118	00:00	2,118
04:30	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	0,628	00:00	0,628
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:11:30				gns	06:34	06:34	10,890

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	12-01-2017	S. 149	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
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	05:44 -	05:23 =	05:34	2,159	00:00	2,159
09:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	1,256	00:00	1,256
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:04:00				gns	06:46	06:46	9,457

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 149	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
20:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	3,243	00:00	3,243
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
05:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:35:00				gns	06:44	06:44	14,123

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 11

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	17-01-2017	S. 150	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
04:00	Ae3	05:55 -	05:45 =	05:50	0,686	00:00	0,686
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	07:20 -	07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
	5 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
15:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	2,647	00:00	2,647
06:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	0,837	00:00	0,837
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:17:00				gns	06:15	06:15	12,309

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	19-01-2017	S. 150	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,169	00:00	2,169
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
20:00	Ae2-3	06:20 -	05:45 =	06:02	3,310	00:00	3,310
10:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
20:00	Ae2-3	06:20 -	05:45 =	06:02	3,310	00:00	3,310
15:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,169	00:00	2,169
01:22:00				gns	06:32	06:32	12,553

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 150	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
20:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	3,243	00:00	3,243
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
05:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	0,811	00:00	0,811
01:45:00				gns	06:45	06:45	15,561

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Grundtræning ½Marathon

Uge 12

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	24-01-2017	S. 151	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
04:00	Ae3	05:55 -	05:45 =	05:50	0,686	00:00	0,686
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	07:20 -	07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
	6 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
18:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	3,176	00:00	3,176
07:30	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	1,047	00:00	1,047
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:20:30				gns	06:06	06:06	13,188

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	26-01-2017	S. 151	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
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	05:44 -	05:23 =	05:34	3,598	00:00	3,598
16:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,233	00:00	2,233
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:19:00				gns	06:39	06:39	11,873

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 151	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
25:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	3,488	00:00	3,488
30:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	4,444	00:00	4,444
10:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
30:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	4,444	00:00	4,444
10:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
02:05:00				gns	06:47	06:47	18,411

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 1

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	31-01-2017	S. 180	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
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 Ae2-3 (MT), intervalpause 600 m jog						
36:15	Ae2-3	06:20 - 05:45 =		06:02	6,000	00:00	6,000
12:54	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	1,800	00:00	1,800
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:33:09			gns	06:43	13,881	06:43	13,881

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	02-02-2017	S. 180	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
10:00	Ae2-3	06:20 - 05:45 =		06:02	1,655	00:00	1,655
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
00:50:00			gns	06:43	7,438	06:43	7,438

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 180	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	2,222	00:00	2,222
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:10:00			gns	06:46	10,349	06:46	10,349

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 2

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	07-02-2017	S. 181	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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 500 m An1), intervalpause 600 m jog						
22:40	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	4,000	00:00	4,000
11:00	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	2,000	00:00	2,000
12:54	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	1,800	00:00	1,800
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:20:34				gns	06:27	06:27	12,486

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	09-02-2017	S. 181	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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)						
09:04	Ae2-3	06:20 - 05:45 =		06:02	1,500	00:00	1,500
02:50	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	0,500	00:00	0,500
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
	10 x 600 m AT, intervalpause 200 m jog						
34:00	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	6,000	00:00	6,000
12:54	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	1,800	00:00	1,800
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:37:48				gns	06:26	06:26	15,184

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 181	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	2,222	00:00	2,222
15:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	2,432	00:00	2,432
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
15:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	2,432	00:00	2,432
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:20:00				gns	06:41	06:41	11,971

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 3

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	14-02-2017	S. 182	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
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 600 m jog							
27:12	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	4,800	00:00	4,800
13:12	An1	05:37 -	05:23 =	05:30	2,400	00:00	2,400
21:30	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	3,000	00:00	3,000
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
01:35:54				gns	06:27	06:27	14,886

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	16-02-2017	S. 182	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
20:00	Ae2-3	06:20 -	05:45 =	06:02	3,310	00:00	3,310
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
01:00:00				gns	06:36	06:36	9,093

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 182	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
15:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	2,222	00:00	2,222
20:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	3,243	00:00	3,243
05:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	0,698	00:00	0,698
15:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	2,432	00:00	2,432
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
01:30:00				gns	06:41	06:41	13,479

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 4

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	21-02-2017	S. 183	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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 600 m An1), intervalpause 500 m jog						
20:24	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	3,600	00:00	3,600
19:48	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	3,600	00:00	3,600
17:55	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,500	00:00	2,500
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:32:07			gns	06:24	14,386	06:24	14,386

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	23-02-2017	S. 183	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
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 Ae3 + 500 m An1)						
05:50	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,000	00:00	1,000
05:30	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	1,000	00:00	1,000
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
	2000 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1)						
05:50	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,000	00:00	1,000
05:30	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	1,000	00:00	1,000
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:11:40			gns	06:39	10,779	06:39	10,779

Lang tur:				Middel		Selvvalgt	
		S. 183	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:20:00			gns	06:47	11,788	06:47	11,788

Øvrige træningsdage:

Mandag:				Middel		Selvvalgt	
				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

Onsdag: 70 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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 5

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	28-02-2017	S. 184	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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 1000 m An1, intervalpause 400 m jog						
33:00	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	6,000	00:00	6,000
14:20	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:21:20				gns	06:25	06:25	12,686

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	02-03-2017	S. 184	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
10:00	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	1,765	00:00	1,765
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
00:50:00				gns	06:37	06:37	7,548

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 184	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
25:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	3,704	00:00	3,704
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:30:00				gns	06:48	06:48	13,226

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon Uge 6

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	07-03-2017	S. 185	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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 An1, intervalpause 400 m jog						
35:12	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	6,400	00:00	6,400
20:04	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,800	00:00	2,800
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:31:16			gns	06:34	13,886	06:34	13,886

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	09-03-2017	S. 185	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
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 Ae3 + 500 m An1)						
08:45	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,500	00:00	1,500
08:15	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	1,500	00:00	1,500
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
	3000 m (Skiftevis 500 m Ae3 + 500 m An1)						
08:45	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,500	00:00	1,500
08:15	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	1,500	00:00	1,500
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:23:00			gns	06:30	12,779	06:30	12,779

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 185	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
30:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	4,444	00:00	4,444
15:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	2,432	00:00	2,432
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:40:00			gns	06:46	14,778	06:46	14,778

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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

Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 7

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	14-03-2017	S. 186	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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 600 m An1), intervalpause 500 m jog						
20:24	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	3,600	00:00	3,600
19:48	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	3,600	00:00	3,600
17:55	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,500	00:00	2,500
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:32:07				gns	06:24	06:24	14,386

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	16-03-2017	S. 186	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
10:00	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,714	00:00	1,714
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,714	00:00	1,714
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
01:05:00				gns	06:34	06:34	9,909

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 186	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:20:00				gns	06:47	06:47	11,788

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 8

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	21-03-2017	S. 187	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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							
33:00	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	6,000	00:00	6,000
14:20	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:23:20				gns	06:34	06:34	12,686

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	23-03-2017	S. 187	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
2 x 2500 m (Skiftevis 500 m Ae2 + 500 m An1) intervalpause 5 min jog							
18:30	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	3,000	00:00	3,000
11:00	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	2,000	00:00	2,000
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:18:30				gns	06:40	06:40	11,779

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 187	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
25:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	3,704	00:00	3,704
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:30:00				gns	06:48	06:48	13,226

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 9

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	28-03-2017	S. 188	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
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 An1, intervalpause 400 m jog						
35:12	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	6,400	00:00	6,400
20:04	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,800	00:00	2,800
15:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,093	00:00	2,093
01:29:16			gns	06:26	13,886	06:26	13,886

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	30-03-2017	S. 188	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
10:00	AT	05:44 - 05:36 =		05:40	1,765	00:00	1,765
20:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	2,892	00:00	2,892
00:50:00			gns	06:37	7,548	06:37	7,548

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 188	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	4,186	00:00	4,186
30:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	4,444	00:00	4,444
15:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	2,432	00:00	2,432
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
30:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	4,186	00:00	4,186
02:00:00			gns	06:50	17,568	06:50	17,568

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 10

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel			Selvvalgt
Tirsdag:	04-04-2017	S. 189	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
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						
33:00	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	6,000	00:00	6,000
14:20	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,000	00:00	2,000
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:33:20			gns	06:38	14,081	06:38	14,081

				Middel			Selvvalgt
Torsdag:	06-04-2017	S. 189	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
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)						
08:45	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,500	00:00	1,500
05:30	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	1,000	00:00	1,000
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
	2500 m (Skiftevis 500 m Ae3 + 500 m An1)						
08:45	Ae3	05:55 - 05:45 =		05:50	1,500	00:00	1,500
05:30	An1	05:37 - 05:23 =		05:30	1,000	00:00	1,000
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:17:30			gns	06:35	11,779	06:35	11,779

				Middel			Selvvalgt
Lang tur:		S. 189	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
25:00	Ae1	07:00 - 06:30 =		06:45	3,704	00:00	3,704
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
05:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	0,698	00:00	0,698
10:00	Ae2	06:20 - 06:00 =		06:10	1,622	00:00	1,622
20:00	jog	07:20 - 07:00 =		07:10	2,791	00:00	2,791
01:30:00			gns	06:48	13,226	06:48	13,226

Øvrige træningsdage:

				Middel			Selvvalgt
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 - 06:30 =		06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 - 06:30 =		06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 11

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	11-04-2017	S. 190	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
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 800 m An1 (sidste 400 m An2), intervalpause 400 m jog						
13:06	An1	05:35 -	05:20 =	05:28	2,400	00:00	2,400
12:29	An2	05:19 -	05:05 =	05:12	2,400	00:00	2,400
14:20	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
<u>01:13:55</u>				gns	<u>06:26</u>	<u>06:26</u>	<u>11,486</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	13-04-2017	S. 190	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
10:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	1,765	00:00	1,765
20:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	2,892	00:00	2,892
<u>00:50:00</u>				gns	<u>06:37</u>	<u>06:37</u>	<u>7,548</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 190	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
20:00	Ae1	07:00 -	06:30 =	06:45	2,963	00:00	2,963
10:00	Ae2	06:20 -	06:00 =	06:10	1,622	00:00	1,622
10:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	1,395	00:00	1,395
<u>01:00:00</u>				gns	<u>06:50</u>	<u>06:50</u>	<u>8,771</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	5,783	00:00	5,783

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	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337

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

Specifik træning ½Marathon

Uge 12

Hold 4

10 km 52 - 62 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	18-04-2017	S. 191	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
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 1000 m An1 (sidste 400 m An2), intervalpause 400 m jog							
13:06	An1	05:35 -	05:20 =	05:28	2,400	00:00	2,400
08:19	An2	05:19 -	05:05 =	05:12	1,600	00:00	1,600
08:36	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	1,200	00:00	1,200
15:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,093	00:00	2,093
01:04:01				gns	06:29	06:29	9,886

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	20-04-2017	S. 191	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
05:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	0,882	00:00	0,882
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
00:45:00				gns	06:58	06:58	6,464

Lang tur:

S. 191 D. 7

KONKURRENCE HALVMARATHON

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337
Onsdag:				km		km	
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
05:00	AT	05:44 -	05:36 =	05:40	0,882	00:00	0,882
20:00	jog	07:20 -	07:00 =	07:10	2,791	00:00	2,791
00:45:00				gns	06:58	06:58	6,464

Fredag: Fredag (eller meget let løb 10 -20 min)

				Middel		Selvvalgt	
Lørdag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	07:20 -	06:30 =	06:55	4,337	00:00	4,337
02:00	3 x 200 m Cruise & Sprint:				0,600		0,600