

Dato	Uge	1. Træning - fælles		2. Træning - fælles		3. Træning - ½-marathon		3. Træning - marathon	
		Km	Tirsdag	Km	Torsdag	Km	Lørdag	Km	Lørdag
11-01-2011	1	5	RT (Roligt tempo)	2	RT	2	RT	10	RT, Tempo km 3, 5, 7, 9
				5	PR (Progressiv tempo)	2	MT (Målsætnings tempo)		
18-01-2011	2	2	RT	5	RT	5	MT	10	RT
		4	4x1 km IT (Interval træning), P(Pause)=3'						
		1	RT						
25-01-2011	3	2	RT	6	RT	2	RT	12	2 km RT, 2 km TT osv.
		4	6x3' FL (Fart leg), <J(Jog)=2'>			6	MT		
		1	RT						
01-02-2011	4	2	RT	6	RT	8	RT	10	2 km RT, 2 km TT osv.
		4	TT (Tempotræning)						
		1	RT						
08-02-2011	5	2	RT	4	RT	2	RT	2	RT
		6	3x2 km IT, <P=4'>	1	TT	8	MT	10	TT
		1	RT						
15-02-2011	6	5	RT incl. 5x1' FL (Fartleg)	4	RT	10	Test	2	RT
				2	TT			13	TT
22-02-2011	7	2	RT	5	RT	12	RT	2	RT
		6	2x15' TT, <J=4'>					10	3-2-1 km TT, <1 km RT>
		1	RT					2	RT
01-03-2011	8	2	RT	10	RT			1	RT
		5	8'-6'-4'-2' FL, <J=4'-3'-2'>			2	RT	14	3x4 km, J=1km
		1	RT			8	MT	1	RT
08-03-2010	9	2	RT	8	RT	4	RT	10	Test
		4	10x1' FL, <J=1'>			12	MT		
		1	RT						
15-03-2011	10	2	RT	4	RT	1	RT	13	MT
		5	5x1 km IT, <P=3'>	2	TT	9	MT	5	TT
		1	RT						
22-03-2011	11	2	RT	3	RT	1	RT	15	RT m. bakker, tempo mm.
		4	6x2' FL, <J=2'>	3	TT	7	MT		
		1	RT						
29-03-2011	12	3	RT	5	RT incl 5x1' MT				
		2	MT						
03-04-2011						21,1	Berlin, Griseløbet	21,1	Sydskystmarathon Greve
I alt		84		75		122		163,1	

05-04-2011	13	2 RT 8 2x3 km TT, <J=1'>	6 RT	18 MT
12-04-2011	14	5 RT 5 TT	6 MT	1 RT 5 4 km MT + 1 km RT 5 4 km MT- 5 sec. + 1 km RT 5 4 km MT- 10 sec. + 1 km RT 5 4 km MT- 15 sec. + 1 km RT
19-04-2011	15	2 RT 8 4x2 km IT, <P=3'> 2 RT	10 MT	15 3 km MT + 3 km TT osv.
26-04-2011	16	10 2 km RT + 2 km TT osv.	8 RT	25 MT (max. 150')
03-05-2011	17	2 RT 5 5x1 km IT, <J=2'> 2 RT	8 RT	18 MT (max. 100')
10-05-2011	18	1 RT 6 1 km MT + 1 km TT 1 RT	8 RT	4 MT 6 TT 4 MT
17-05-2011	19	4 1 km RT + 3 km MT 4 1 km TT + 2 km MT	3 1 km RT + 2 km MT 4 2 km TT + 2 km MT 3 1 km TT + 2 km MT	
22-05-2011				42,195 København
I alt	151		131	316,295

RT Roligt tempo
TT Tempotræning
PR Progressiv træning
MT Målsætningstempo

FL Fartleg
IT Intervaltræning

Snakketempo
Tæt på det hurtigste du kan, men ikke helt. Skal føles hårdt men ikke udmattende
Start roligt og øg ca. ved hver kilometer således at den sidste bliver hård.
Løbes i et tempo svarende til målsætningen på ½- eller helmarathon

Hurtigt tempo i de angivne perioder med jog som pause mellem hver hurtig periode
Hurtigere tempo for hvert interval med stående eller gående pause mellem hver periode

Når du løber IT og FL er målet at ramme et så jævnt tempo på de hurtige løb (intervallerne) som muligt, således at det føles hårdt til sidst og du lige akkurat kan holde det samme tempo, som du har løbet på de første intervaller i serien. I starten når du begynder at inddrage IT og FL i din træning, skal du hellere starte roligt end for hårdt ud, således at du har overskud til at øge intensiteten på de sidste intervaller i serien, frem for at være helt udmattet inden de sidste hurtige dele af træningspasset. Når varigheden af intervallet bliver kortere gennem serien (f.eks. 5-4-3-2-1 min hurtigt) skal hastighed dog øges hver gang varigheden af intervallet bliver kortere. Du skal ikke løbe dig helt til udmattelse.