

Avis-Maraton 2010 - Træningsprogram for ½ Maraton

| Januar | | Løbet | Februar | | Løbet | Marts | | Løbet | April | | Løbet | Maj | | Løbet | Juni | | Løbet | |
|--------|--|-------|---------|----------------------|-------|-------|---|-------------------------|-------|---|-------|-------|---------|-------|------|-------|-------|------------|
| fr | | | ma 1 | | | ma 1 | | | to 1 | | | lø 1 | 5 | | | ti 1 | | |
| lø 2 | | | ti 2 | | | ti 2 | | | fr 2 | | | sø 2 | | | | on 2 | 9 | |
| sø 3 | | | on 3 | | | on 3 | 3 | Træningsstart kl. 18.30 | lø 3 | 4 | | ma 3 | 6 | | | to 3 | | |
| ma 4 | | | to 4 | | | to 4 | | | sø 4 | | | ti 4 | | | | fr 4 | | |
| ti 5 | | | fr 5 | | | fr 5 | | | ma 5 | 4 | | on 5 | 7 | | | lø 5 | 8 | |
| on 6 | | | lø 6 | | | lø 6 | 3 | | ti 6 | | | to 6 | | | | sø 6 | | |
| to 7 | | | sø 7 | | | sø 7 | | | on 7 | 5 | | fr 7 | | | | ma 7 | 8 | |
| fr 8 | | | ma 8 | | | ma 8 | 3 | | to 8 | | | lø 8 | 6 | | | ti 8 | | |
| lø 9 | | | ti 9 | | | ti 9 | | | fr 9 | | | sø 9 | | | | on 9 | 9 | |
| sø 10 | | | on 10 | | | on 10 | 3 | | lø 10 | 5 | | ma 10 | 6 | | | to 10 | | |
| ma 11 | | | to 11 | | | to 11 | | | sø 11 | | | ti 11 | | | | fr 11 | | |
| ti 12 | | | fr 12 | | | fr 12 | | | ma 12 | 5 | | on 12 | 7 | | | lø 12 | 8 | |
| on 13 | | | lø 13 | | | lø 13 | 3 | | ti 13 | | | to 13 | | | | sø 13 | | |
| to 14 | | | sø 14 | | | sø 14 | | | on 14 | 5 | | fr 14 | | | | ma 14 | 8 | |
| fr 15 | | | ma 15 | | | ma 15 | 3 | | to 15 | | | lø 15 | 6 | | | ti 15 | | |
| lø 16 | | | ti 16 | | | ti 16 | | | fr 16 | | | sø 16 | | | | on 16 | 10 | |
| sø 17 | | | on 17 | | | on 17 | 3 | | lø 17 | 4 | | ma 17 | 6 | | | to 17 | | søen rundt |
| ma 18 | | | to 18 | | | to 18 | | | sø 18 | | | ti 18 | | | | fr 18 | | |
| ti 19 | | | fr 19 | | | fr 19 | | | ma 19 | 5 | | on 19 | 8 | | | lø 19 | 9 | |
| on 20 | | | lø 20 | | | lø 20 | 3 | | ti 20 | | | to 20 | | | | sø 20 | | |
| to 21 | | | sø 21 | | | sø 21 | | | on 21 | | | fr 21 | | | | ma 21 | 8 | |
| fr 22 | | | ma 22 | | | ma 22 | 4 | | to 22 | 6 | | lø 22 | 7 | | | ti 22 | | |
| lø 23 | | | ti 23 | | | ti 23 | | | fr 23 | | | sø 23 | | | | on 23 | 10 | |
| sø 24 | | | on 24 | Infomøde og foredrag | | on 24 | 4 | | lø 24 | 5 | | ma 24 | 6 | | | to 24 | | |
| ma 25 | | | to 25 | | | to 25 | | | sø 25 | | | ti 25 | | | | fr 25 | | |
| ti 26 | | | fr 26 | | | fr 26 | | | ma 26 | 6 | | on 26 | 8 | | | lø 26 | 9 | |
| on 27 | | | lø 27 | | | lø 27 | 4 | | ti 27 | | | to 27 | | | | sø 27 | | |
| to 28 | | | sø 28 | | | sø 28 | | | on 28 | 6 | | fr 28 | | | | ma 28 | 8 | |
| fr 29 | | | | | | ma 29 | 4 | | to 29 | | | lø 29 | 7 | | | ti 29 | | |
| lø 30 | | | | | | ti 30 | | | fr 30 | | | sø 30 | Venøtur | | | on 30 | 12 | |
| sø 31 | | | | | | on 31 | 4 | | | | | ma 31 | 6 | | | | | |
| | | 0 | | | 0 | 44 | | 0 | 60 | | 0 | 91 | | 0 | 116 | | 0 | |

Træningsprogrammet: Det er vigtigt, at du ikke er slave af træningsprogrammet, og du kan selv skifte rundt på træningsdagene i løbet af ugen.

Hvis du bliver skadet, er det bedre at springe et par træninger over frem for at forværre skaden.

Held og lykke med træningen.

Avis-Maraton 2010 - Træningsprogram for ½ Maraton

| Juli | | Løbet | August | | Løbet | September | | Løbet | Oktober | | Løbet | November | | Løbet | December | | Løbet |
|------|-----|---------------------------|--------|-----|--------------|-----------|----|-----------------|---------|----|-------|----------|----|--------------------|----------|----|-------|
| to | 1 | | sø | 1 | 8 | on | 1 | 16 | fr | 1 | | ma | 1 | | on | 1 | |
| fr | 2 | 8 | ma | 2 | | to | 2 | | lø | 2 | | ti | 2 | | to | 2 | |
| lø | 3 | | ti | 3 | | fr | 3 | 10 | sø | 3 | | on | 3 | | fr | 3 | |
| sø | 4 | 6 Start på søndagstræning | on | 4 | 15 | lø | 4 | | ma | 4 | | to | 4 | | lø | 4 | |
| ma | 5 | | to | 5 | | sø | 5 | 10 | ti | 5 | | fr | 5 | | sø | 5 | |
| ti | 6 | | fr | 6 | 8 | ma | 6 | | on | 6 | | lø | 6 | Vestjysk ½ Maraton | ma | 6 | |
| on | 7 | 12 | lø | 7 | | ti | 7 | | to | 7 | | sø | 7 | | ti | 7 | |
| to | 8 | | sø | 8 | 10 | on | 8 | 5 | fr | 8 | | ma | 8 | | on | 8 | |
| fr | 9 | 8 | ma | 9 | | to | 9 | | lø | 9 | | ti | 9 | | to | 9 | |
| lø | 10 | | ti | 10 | | fr | 10 | | sø | 10 | | on | 10 | | fr | 10 | |
| sø | 11 | 7 | on | 11 | 15 | lø | 11 | | ma | 11 | | to | 11 | | lø | 11 | |
| ma | 12 | | to | 12 | | sø | 12 | 21 Skiveløbet | ti | 12 | | fr | 12 | | sø | 12 | |
| ti | 13 | | fr | 13 | 8 | ma | 13 | | on | 13 | | lø | 13 | | ma | 13 | |
| on | 14 | 14 | lø | 14 | | ti | 14 | | to | 14 | | sø | 14 | | ti | 14 | |
| to | 15 | | sø | 15 | 10 | on | 15 | | fr | 15 | | ma | 15 | | on | 15 | |
| fr | 16 | 8 | ma | 16 | | to | 16 | | lø | 16 | | ti | 16 | | to | 16 | |
| lø | 17 | | ti | 17 | | fr | 17 | | sø | 17 | | on | 17 | | fr | 17 | |
| sø | 18 | 8 | on | 18 | 16 | lø | 18 | | ma | 18 | | to | 18 | | lø | 18 | |
| ma | 19 | | to | 19 | | sø | 19 | | ti | 19 | | fr | 19 | | sø | 19 | |
| ti | 20 | | fr | 20 | 8 | ma | 20 | | on | 20 | | lø | 20 | | ma | 20 | |
| on | 21 | 14 | lø | 21 | | ti | 21 | | to | 21 | | sø | 21 | | ti | 21 | |
| to | 22 | | sø | 22 | 10 | on | 22 | | fr | 22 | | ma | 22 | | on | 22 | |
| fr | 23 | 10 | ma | 23 | Pasta-aften | to | 23 | | lø | 23 | | ti | 23 | | to | 23 | |
| lø | 24 | | ti | 24 | | fr | 24 | | sø | 24 | | on | 24 | | fr | 24 | |
| sø | 25 | 8 | on | 25 | 16 | lø | 25 | | ma | 25 | | to | 25 | | lø | 25 | |
| ma | 26 | | to | 26 | | sø | 26 | Berlin Marathon | ti | 26 | | fr | 26 | | sø | 26 | |
| ti | 27 | | fr | 27 | 8 | ma | 27 | | on | 27 | | lø | 27 | | ma | 27 | |
| on | 28 | 15 | lø | 28 | | ti | 28 | | to | 28 | | sø | 28 | | ti | 28 | |
| to | 29 | | sø | 29 | 18 Storålbet | on | 29 | | fr | 29 | | ma | 29 | | on | 29 | |
| fr | 30 | 10 | ma | 30 | | to | 30 | | lø | 30 | | ti | 30 | | to | 30 | |
| lø | 31 | | ti | 31 | | | | | sø | 31 | | | | | fr | 31 | |
| | 128 | 0 | | 150 | 0 | | 62 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |

Træningsprogrammet: Det er vigtigt, at du ikke er slave af træningsprogrammet, og du kan selv skifte rundt på træningsdagene i løbet af ugen.

Hvis du bliver skadet, er det bedre at springe et par træninger over frem for at forværre skaden.

Held og lykke med træningen.