

# Avis-Maraton 2010 - Træningsplan for hel Maraton

Januar		Løbet	Februar		Løbet	Marts		Løbet	April		Løbet	Maj		Løbet	Juni		Løbet
fr			ma 1			ma 1	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 <sup>10</sup>		to 3		
ma 4			to 4			to 4			sø 4			ti 4			fr 4		
ti 5			fr 5			fr 5			ma 5	4 <sup>6</sup>		on 5	7		lø 5	7	
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	9 <sup>15</sup>	
fr 8			ma 8			ma 8	3 <sup>2</sup>		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 <sup>11</sup>		to 10		
ma 11			to 11			to 11			sø 11			ti 11			fr 11		
ti 12			fr 12			fr 12			ma 12	5 <sup>7</sup>		on 12	7		lø 12	7	
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	9 <sup>16</sup>	
fr 15			ma 15			ma 15	3 <sup>3</sup>		to 15			lø 15	8		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 <sup>12</sup>		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 <sup>8</sup>		on 19	8		lø 19	7	
on 20			lø 20			lø 20	3		ti 20			to 20			sø 20		
to 21			sø 21			sø 21			on 21	6		fr 21			ma 21	10 <sup>17</sup>	
fr 22			ma 22			ma 22	4 <sup>4</sup>		to 22			lø 22	6		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	8 <sup>13</sup>		to 24		
ma 25			to 25			to 25			sø 25			ti 25			fr 25		
ti 26			fr 26			fr 26			ma 26	6 <sup>9</sup>		on 26	8		lø 26	8	
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	18	
fr 29						ma 29	4 <sup>5</sup>		to 29			lø 29	6		ti 29		
lø 30						ti 30			fr 30			sø 30	Venøtur		on 30	10	
sø 31						on 31	4					ma 31	8 <sup>14</sup>				
		0			0		44	0		60	0		95	0		105	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 - Træningsplan for hel Maraton

Juli		Løbet	August		Løbet	September		Løbet	Oktober		Løbet	November		Løbet	December		Løbet
to	1		sø	1	<b>17</b>	on	1	<b>16</b>	fr	1		ma	1		on	1	
fr	2	<b>8</b>	ma	2	23	to	2		lø	2		ti	2		to	2	
lø	3		ti	3		fr	3	<b>10</b>	sø	3		on	3		fr	3	
sø	4	<b>12</b> Start på søndagstræning	on	4	<b>15</b>	lø	4		ma	4		to	4		lø	4	
ma	5	19	to	5		sø	5	<b>30</b>	ti	5		fr	5		sø	5	
ti	6		fr	6	<b>10</b>	ma	6	28	on	6		lø	6	Vestjysk ½ Maraton	ma	6	
on	7	<b>12</b>	lø	7		ti	7		to	7		sø	7		ti	7	
to	8		sø	8	<b>19</b>	on	8	<b>15</b>	fr	8		ma	8		on	8	
fr	9	<b>8</b>	ma	9	24	to	9		lø	9		ti	9		to	9	
lø	10		ti	10		fr	10	<b>11</b>	sø	10		on	10		fr	10	
sø	11	<b>14</b>	on	11	<b>15</b>	lø	11		ma	11		to	11		lø	11	
ma	12	20	to	12		sø	12	<b>21</b> Skiveløbet	ti	12		fr	12		sø	12	
ti	13		fr	13	<b>10</b>	ma	13	29	on	13		lø	13		ma	13	
on	14	<b>14</b>	lø	14		ti	14		to	14		sø	14		ti	14	
to	15		sø	15	<b>19</b>	on	15	<b>15</b>	fr	15		ma	15		on	15	
fr	16	<b>10</b>	ma	16	25	to	16		lø	16		ti	16		to	16	
lø	17		ti	17		fr	17	<b>10</b>	sø	17		on	17		fr	17	
sø	18	<b>16</b>	on	18	<b>16</b>	lø	18		ma	18		to	18		lø	18	
ma	19	21	to	19		sø	19	<b>17</b>	ti	19		fr	19		sø	19	
ti	20		fr	20	<b>10</b>	ma	20	30	on	20		lø	20		ma	20	
on	21	<b>14</b>	lø	21		ti	21		to	21		sø	21		ti	21	
to	22		sø	22	<b>25</b> Ud at se	on	22	<b>6</b>	fr	22		ma	22		on	22	
fr	23	<b>9</b>	ma	23	Pasta-aften	to	23		lø	23		ti	23		to	23	
lø	24		ti	24	26	fr	24		sø	24		on	24		fr	24	
sø	25	<b>17</b>	on	25	<b>16</b>	lø	25		ma	25		to	25		lø	25	
ma	26	22	to	26		sø	26	<b>42</b> Berlin Marathon	ti	26		fr	26		sø	26	
ti	27		fr	27	<b>10</b>	ma	27		on	27		lø	27		ma	27	
on	28	<b>15</b>	lø	28		ti	28		to	28		sø	28		ti	28	
to	29		sø	29	<b>18</b> Storåløbet	on	29		fr	29		ma	29		on	29	
fr	30	<b>9</b>	ma	30	27	to	30		lø	30		ti	30		to	30	
lø	31		ti	31					sø	31					fr	31	
		<b>158</b>			<b>200</b>			<b>193</b>									<b>0</b>

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.