

UGE 1	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag					-	
Onsdag					-	
Torsdag	500	3000		500	4000	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud. Formålet med dagens løbepas er at forbedre din udholdenhed og din evne til at finde og fastholde en god rytme.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	500	3000		500	4000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme Tempo hele vejen. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at disponere kræfterne og løbe jævn fart start til slut.
Total (m)					8000	

UGE 2	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	3000		500	4000	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag (mindst 180 skridt/ minut). Du kan øge kadence ved at løfte fødderne hurtigt op fra jorden - hurtige, "lette" løft. Forestil dig at du løber på gløder. En høj kadence og "korte skridt" gør dit løb mindre belastende for benmusklerne. Det vil gøre dig mindre træt på slutningen af dit løb.
Onsdag					-	
Torsdag	500	3000		500	4000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme Tempo hele vejen. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at disponere kræfterne og løbe jævn fart start til slut.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	500	4000		500	5000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					13000	

UGE 3	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	4000		500	5000	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag (mindst 180 skridt/ minut). Du kan øge kadence ved at løfte fødderne hurtigt op fra jorden - hurtige, "lette" løft. Forestil dig at du løber på gløder. En høj kadence og "korte skridt" gør dit løb mindre belastende for benmusklerne. Det vil gøre dig mindre træt på slutningen af dit løb.
Onsdag					-	
Torsdag	500	3000		500	4000	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Foruden at forbedre din udholdenhed forbedrer passet dine evner til at løbe i kuperet terræn. Bakkerne træner evnen til at skifte rytme og fart. Nedløbene giver dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	500	5000		500	6000	Distanceløb. For at bryde rytmen lidt i dag, så indlæg undervejs 3-4 korte accelerationer, hvor du over 50-100 meter roligt øger farten, indtil du når din topfart. Hold farten 10-20 meter inden du langsomt kommer ned i tempo igen og genfinder rytmen. Det primære mål med dagens løbepas er at forbedre udholdenheden. De korte accelerationer træner din evne til at ændre hastighed og giver lidt ekstra fart i benene.
Total (m)					15000	

UGE 4	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 4000	1000	7000	Tempoløb. 1 x 4000 meter. Løb tempodelen på en kuperet rute. Arbejd lidt hårdere opad og slap lidt af når det går nedad. Disponer med kræfterne, så du ikke går død for tidligt. Træningen i det kuperede terræn vil lære dig at skifte rytme og balancere tempoet i forhold til om det går opad eller nedad. Det er OK at arbejde lidt hårdere når det går op, men ikke for hårdt. Accepter at tempoet falder lidt når det går opad. Fokuser også på at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	2500	5 x 200	1000	5500	Topfartstræning. 5 x 200 meter. Pause: 2 minutter. Der er lang pause mellem intervallerne for at du kan nå at restituere ordentligt. Gerne let jog eller teknik/ styrkeøvelser i pausen. Hvis det er muligt så løb meget gerne intervallerne på et stadion med en god 400 meter bane. Dagens pas skal give dig "fart i benene" - ikke gøre dig træt.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	6000		500	7500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud. Formålet med dagens løbepas er at forbedre din udholdenhed og din evne til at finde og fastholde en god rytme.
Total (m)					20000	

UGE 5	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		3 x 1000	1000	6000	Intervaltræning. 3 x 1000 meter. Pause 2 minutter. Løb intervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er høj. Progressionen i intervallerne træner din evne til at disponere kræfterne så at du er i stand til at løbe hurtigere og hurtigere for hvert interval.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	2500	3 x 400	1000	5700	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 3 x 400 meter. Pause: 3.00 minutter. Formålet med dagens træningspas er at træne benene til at løbe med rigtig høj hastighed. De korte men meget hurtige intervaller har en rigtig god effekt på din løbeøkonomi. Sørg for at overholde pauselængden.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	7000		500	8500	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme tempo hele vejen. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at disponere kræfterne og løbe jævn fart start til slut.
Total (m)					20200	

UGE 6	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	4000		500	5500	Distanceløb. Let løb i dag da du er i gang med en restitutionsuge. let træning og restitution
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 3000	1000	6000	Løbetest. I dag skal du løbe 3 km test. Du skal løbe så hurtigt som muligt. Noter km-tider samt sluttiden. Formålet med dagens test er at få en pejling af din løbeform, og du kan følge med i, hvor meget du forbedrer dig fra måned til måned.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	4000		500	5500	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag (mindst 180 skridt/ minut). Du kan øge kadencen ved at løfte fødderne hurtigt op fra jorden - hurtige, "lette" løft. Forestil dig at du løber på gløder. En høj kadence og "korte skridt" gør dit løb mindre belastende for benmusklerne. Det vil gøre dig mindre træt på slutningen af dit løb.
Total (m)					17000	

UGE 7	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 3000	1000	9000	Tempoløb. 2 x 3 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er relativ høj. Formålet med tempoløbet i dag er at træne din evne til at disponere kræfterne, så du er i stand til at løbe intervallerne progressivt.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		5 x 300	1000	5500	Topfartstræning. 5 x 300 meter. Pause: 2 minutter. Løb gerne intervallerne let progressivt, så du slutter med dagens hurtigste interval. Det giver god moral. Hvis det er muligt så løb meget gerne intervallerne på et stadion med en god 400 meter bane. Topfartsintervallerne i dag er med til at give dig rigtig god fart i benene ligesom du får trænet din evne til at fornemme farten og disponere kræfterne
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	7000		500	8500	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					23000	

UGE 8	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		4 x 800	1000	6200	Intervaltræning. 4 x 800 meter. Pause 2 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne. Sørg for at have et fornuftigt overskud på første interval. Intervaltræningen i dag er med fokus på at træne din fartfornemmelse og din evne til at styre tempoet.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		6 x 200	1000	5200	Topfartstræning. 6 x 200 meter. Pause: 2.00 minutters let jog. Indlæg gerne intervallerne undervejs på træningsturen. Jog let mellem intervallerne. I dag er topfartstræningen indlagt undervejs på træningsturen.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	8000		500	9500	Distanceløb. For at bryde rytmen lidt i dag, så indlæg undervejs 3-4 korte accelerationer, hvor du over 50-100 meter roligt øger farten, indtil du når din topfart, Hold farten 10-20 meter inden du langsomt kommer ned i tempo igen og genfinder rytmen. Det primære mål med dagens løbepas er at forbedre udholdenheden. Men derudover så vil du med de korte accelerationer også få trænet din evne til at ændre hastighed og få brudt rytmen ligesom du vil få lidt ekstra fart i benene.
Total (m)					20900	

UGE 9	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 6000	1000	9000	Tempoløb. 1 x 6 km. Løb tempodelen som in-out. Løb skiftevis 500 meter 10 sek/km hurtigere end planlagt tempo og 500 meter 10 sek/km langsommere end planlagt . Tempoløbet i dag træner din evne til at skifte tempo undervejs. Du veksler mellem et hårdt tempo og et tempo der er moderat.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		4 x 400	1000	5600	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 4 x 400 meter. Pause: 3.00 minutter. Formålet med dagens træningspas er at træne benene til at løbe med rigtig høj hastighed. De korte men meget hurtige intervaller har en rigtig god effekt på din løbeøkonomi. Sørg for at overholde pauselængden.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	9000		500	10500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud. Formålet med dagens løbepas er at forbedre din udholdenhed og din evne til at finde og fastholde en god rytme.
Total (m)					25100	

UGE 10	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	3000		500	4000	Let restitutionstur. Restitutionstræning
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 3000	1000	6000	Løbetest. I dag skal du løbe 3 km test. Du skal løbe så hurtigt som muligt. Noter km-tider samt sluttiden. Formålet med dagens test er at få en pejling af din løbeform, og du kan følge med i, hvor meget du forbedrer dig fra måned til måned.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	500	4000		500	5000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme tempo hele vejen. Let distancetur
Total (m)					15000	

UGE 11	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		5 x 800	1000	7500	Intervaltræning. 5 x 800 meter. Pause: 2 minutter. Afslut hvert interval med at øge farten på de sidste ca 100 meter, så du er tæt på topfart, når du når "mål".
Onsdag					-	
Torsdag	2000		3 x 2500	1000	10500	Tempoløb. 2 x 2.5 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne på en kuperet rute. Arbejd lidt hårdere opad og slap lidt af når det går nedad. Træningen i det kuperede terræn vil lære dig at skifte rytme og balancere tempoet i forhold til om det går opad eller nedad. Det er OK at arbejde lidt hårdere når det går op, men ikke for hårdt. Accepter at tempoet falder lidt når det går opad. Fokuser også på at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	9000		500	10500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Foruden at forbedre din udholdenhed forbedrer passet dine evner til at løbe i kuperet terræn. Bakkerne træner evnen til at skifte rytme og fart. Nedløbene giver dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Total (m)					28500	

UGE 12	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		3 x 1500	1000	8000	Intervaltræning. 3 x 1500 meter. Pause: 2 minutter. Løb intervallerne progressivt 1-2. Dvs skiftevis et rigtig hårdt interval og et interval med fornuftigt overskud. Målet med intervallerne er at træne temposkift samt mærke den relative forskel mellem et meget hurtigt interval og et mere moderat interval.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		8 x 200	1000	5600	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 2 minutter. Der er lang pause mellem intervallerne for at du kan nå at restituere ordentligt. Gerne let jog eller teknik/styrkeøvelser i pausen. Hvis det er muligt så løb meget gerne intervallerne på et stadion med en god 400 meter bane. Dagens pas skal give dig "fart i benene" - ikke gøre dig træt.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	10000		500	11500	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag (mindst 180 skridt/ minut). Du kan øge kadencen ved at løfte fødderne hurtigt op fra jorden - hurtige, "lette" løft. Forestil dig at du løber på gløder. En høj kadence og "korte skridt" gør dit løb mindre belastende for benmusklerne. Det vil gøre dig mindre træt på slutningen af dit løb.
Total (m)					25100	

UGE 13	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 1000	1000	7500	Intervaltræning. 4 x 1000 meter. Pause: 2 minutter. Fokuser på teknikken i dag. Hold den gode stil og fornemmelse selv når det begynder at blive hårdere mod slutningen.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 8000	1000	11000	Tempoløb. 1 x 8 km. Løb tempodelen på en kuperet rute. Arbejd lidt hårdere opad og slap lidt af når det går nedad. Disponer med kræfterne, så du ikke går død for tidligt. Træningen i det kuperede terræn vil lære dig at skifte rytme og balancere tempoet i forhold til om det går opad eller nedad. Det er OK at arbejde lidt hårdere når det går op, men ikke for hårdt. Accepter at tempoet falder lidt når det går opad. Fokuser også på at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	12000		500	13500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud. Formålet med dagens løbebepas er at forbedre din udholdenhed og din evne til at finde og fastholde en god rytme.
Total (m)					32000	

UGE 14	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	3000		500	4000	Restitutionsstur. Løb i et roligt tempo og nyd at du i denne uge kan tage det med ro. Restitution
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 3000	1000	6000	Løbetest. I dag skal du løbe 3 km test. Du skal løbe så hurtigt som muligt. Noter km-tider samt sluttiden. Formålet med dagens test er at få en pejling af din løbeform, og du kan følge med i, hvor meget du forbedrer dig fra måned til måned.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	500	4000		500	5000	Distanceløb. Let distancetræning. Let udholdenhedstræning
Total (m)					15000	

UGE 15	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 1500	1000	9500	Intervaltræning. 4 x 1500 meter. Pause 2 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne. Sørg for at have et fornuftigt overskud på første interval. Intervaltræningen i dag er med fokus på at træne din fartfølelse og din evne til at styre tempoet.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		3 x 3000	1000	12000	Tempoløb. 3 x 3000 meter. Pause 2 minutter. Løb tempointervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er relativ høj. Formålet med tempoløbet i dag er at træne din evne til at disponere kræfterne ved at løbe intervallerne progressivt. Desuden får du trænet din evne til at holde en god teknik, selvom intensiteten er høj og du begynder at blive træt.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	13000		500	14500	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag (mindst 180 skridt/minut). Du kan øge kadenzen ved at løfte fødderne hurtigt op fra jorden - hurtige, "lette" løft. Forestil dig at du løber på gløder. En høj kadence og "korte skridt" gør dit løb mindre belastende for benmusklerne. Det vil gøre dig mindre træt på slutningen af dit løb.
Total (m)					36000	

UGE 16	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		5 x 1000	1000	8500	Intervaltræning. 5 x 1000 meter. Pause: 2.00 minutter. Løb intervallerne på en kuperet rute/rundstrækning og få trænet din evne til at løbe i bakker. Arbejd lidt hårdere når det går opad og forsøg at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 10000	1000	13000	Tempoløb. 1 x 10 km. Løb tempodelen let progressivt, så den sidste halvdel bliver lidt hurtigere end den første. I dag skal du træne din fartfølelse og din evne til at disponere. Sørg for at starte fornuftigt ud, så du er i stand til at sætte farten op, når du er halvejs.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	15000		500	16500	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					38000	

UGE 17	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		2 x 2000	1000	7500	Intervaltræning. 2 x 2000 meter. Pause: 2 minutter. Afslut hvert interval med at øge farten på de sidste ca 100 meter, så du er tæt på topfart, når du når "mål".
Onsdag					-	
Torsdag	2000		3 x 3000	1000	12000	Tempoløb. 3 x 3 km. Pause 2 minutter. Løb tempointervallerne på en kuperet rute. Arbejd lidt hårdere opad og slap lidt af når det går nedad. Træningen i det kuperede terræn vil lære dig at skifte rytme og balancere tempoet i forhold til om det går opad eller nedad. Det er OK at arbejde lidt hårdere når det går op, men ikke for hårdt. Accepter at tempoet falder lidt når det går opad. Fokuser også på at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	17000		500	18500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud. Formålet med dagens løbepas er at forbedre din udholdenhed og din evne til at finde og fastholde en god rytme.
Total (m)					38000	

UGE 18	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 1000	1000	7500	Intervaltræning. 4 x 1000 meter. Pause: 2.00 minutter. Løb intervallerne progressivt 1-2. Dvs skiftevis et rigtig hårdt interval og et interval med fornuftigt overskud. Målet med intervallerne er at træne temposkift samt mærke den relative forskel mellem et meget hurtigt interval og et mere moderat interval.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		2 x 4000	1000	11000	Tempoløb. 2 x 4 km. Pause 2 minutter. Løb tempointervallerne som ud-hjem intervaller. Løb det første interval ud, hold pause og løb samme rute på andet interval og forsøg at løbe hjem 5-10 sekunder hurtigere end ud. Formålet med dagens tempoløb er at træne temposkift og din fornemmelse for fart. Sæt dig et mål for hurtigt du vil løbe hjemturen og prøv at ramme på sekundet.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	12000		500	13500	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme tempo hele vejen. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at disponere kræfterne og løbe jævn fart start til slut.
Total (m)					32000	

UGE 19	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 800	1000	6700	Intervaltræning. 4 x 800 meter. Pause 2 minutter. Løb intervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er høj. Progressionen i intervallerne træner din evne til at disponere kræfterne så at du er i stand til at løbe hurtigere og hurtigere for hvert interval.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		3 x 2000	1000	9000	Tempoløb. 3 x 2 km. Pause 2 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne. Sørg for at have et fornuftigt overskud på første interval. I dag skal du træne din fornemmelse for fart og din evne til at holde samme tempo på flere intervaller.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	8000		500	9500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Foruden at forbedre din udholdenhed forbedrer passet dine evner til at løbe i kuperet terræn. Bakkerne træner evnen til at skifte rytme og fart. Nedløbene giver dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Total (m)					25200	

UGE 20	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	4000		500	5500	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Let restitutionstræning for at holde benene i gang.
Onsdag					-	
Torsdag					-	
Fredag	1000	2500		500	4000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Let restitutionstræning.
Lørdag					-	
Søndag	500	21095		200	21795	Halvmaratonløb. I dag skal du løbe en Halvmaraton. Det bedste Halvmaratonløb løbes med så jævn fart som muligt. Brug de første kilometer på at komme i gang og finde rytmen og sæt så tempoet efter de kilometertider du har planlagt på forhånd. Husk at få drukket godt med væske samt indtaget den mængde kulhydrat du har planlagt.
Total (m)					31295	