

UGE 1	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag					-	
Onsdag					-	
Torsdag	500	4000		500	5000	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	4000		500	5000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt og med samme tempo hele vejen. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at disponere kræfterne.
Total (m)					10000	

UGE 2	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	3000		500	4.000	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 din maraton.
Onsdag					-	
Torsdag	500	4000		500	5000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt og med samme tempo hele vejen. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at disponere kræfterne.
Fredag					-	
Lørdag	500	5000		500	6000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Søndag					-	
Total (m)					15000	

UGE 3	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		3 x 1000	1000	6000	Intervaltræning. 3 x 1000m meter. Pause 2.00 minutter. Løb intervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er høj.
Onsdag					-	
Torsdag	500	4000	5 x 200	500	6000	Topfartstræning. 5 x 200 meter. Pause: 1.30 minutter. Der er lang pause mellem intervallerne for at du kan nå at restituere ordentligt. Løb meget gerne intervallerne på et stadion med en 400 meter-bane. Dagens pas skal give dig "fart i benene" - ikke gøre dig træt.
Fredag					-	
Lørdag	1000	7000		1000	9000	Distanceløb. For at bryde rytmen lidt i dag, så indlæg 3-4 korte accelerationer, hvor du over 50-100 meter roligt øger farten, til du når din topfart, Hold farten 10-20 meter inden du kommer ned i tempo og genfinder rytmen. Det primære mål med dagens pas er at forbedre udholdenheden.
Søndag					-	
Total (m)					21000	

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.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	3000	3 x 400	1000	6200	Topfartstræning. 3 x 400 meter. Pause: 2 minutter. Der er lang pause mellem intervallerne for at du kan nå at restituere ordentligt. Dagens pas skal give dig "fart i benene" - ikke gøre dig træt.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	8000		1000	10000	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)					23200	

UGE 5	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 2000	1000	7000	Intervaltræning. 2x2000 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.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	3000	6 x 200	1000	6200	Topfartstræning. Let distancetur afsluttes med 6 x 200 meter. Pause: 1.30 minutter. Formålet 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	10000		1000	12000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme tempo hele vejen.
Total (m)					25200	

UGE 6	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	4000		500	5500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Foruden at øge 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.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		1 x 3000	1000	7000	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	6000		1000	8000	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 din maraton.
Total (m)					20500	

UGE 7	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 6000	1000	9000	Tempoløb. 1 x 6 km. Fokuser på at holde samme fart hele vejen igennem tempodelen. Hold øje med kilometertiderne undervejs. I dag skal der løbes så stabilt som overhovedet muligt. Du træner bedst din fartfornemmelse ved at lytte til kroppen og kun holde øje med farten for hver kilometer. Brug km-tidene til at sikre at tempoet er stabilt (+/- 5 sek).
Onsdag					-	
Torsdag	1000	3000	4 x 400	2000	7600	Topfartstræning. 4 x 400 meter. Pause: 2 minutter. Løb gerne intervallerne let progressivt, så du slutter med dagens hurtigste interval. Det giver god moral. Topfartsintervallerne i dag er med til at give dig rigtig god fart i benene.
Fredag					-	
Lørdag	1000	11000		1000	13000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Søndag					-	
Total (m)					29600	

UGE 8	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 3000	2000	10000	Intervaltræning. 2 x 3000 meter. Pause 2 minutter. Forsøg at holde samme fart på intervallerne. Sørg for at have et fornuftigt overskud på første interval. Træningen træner din fartfornemmelse og din evne til at styre tempoet.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	3000	6 x 200	2000	7200	Topfartstræning. 6 x 200 meter. Pause: 1.30 minutters let jog. Indlæg gerne intervallerne undervejs på træningsturen. Jog let mellem intervallerne.
Fredag		5000			5000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Træningsturen kan droppes, hvis det kniber med tiden eller hvis du føler dig træt.
Lørdag			Inter- valler		-	
Søndag	1000	12000		1000	14000	Distanceløb. For at bryde rytmen, indlægges 3-4 korte accelerationer, hvor du over 50-100 meter roligt øger farten, til du når din topfart. Hold farten 10-20 meter inden du langsomt kommer ned i tempo igen og genfinder rytmen.
Total (m)					36200	

UGE 9	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	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. Sæt dig et mål for hurtigt du vil løbe hjemturen og prøv at ramme på sekundet.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		3 x 800	2000	6400	Intervaltræning. 3 x 800 meter. Pause: 2 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.
Fredag		6000			6000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Træningsturen kan droppes, hvis du føler dig træt eller ikke har tid. Let restitutionstræning for at få lidt blodgennemstrømning gennem benene
Lørdag					-	
Søndag	1000	14000		1000	16000	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)					39400	

UGE 10	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	2000	6 x 200	2000	6200	Topfartstræning. 6 x 200 meter. Pause: 2 minutter. Hvis det er muligt så løb intervallerne på en strækning, der går ganske lidt ned af bakke. Det giver dig mulighed for at løbe rigtig hurtigt uden at blive alt for træt. Jog tilbage til starten i pausen. Fokuser på at løbe afslappet og med meget høj kadence.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		1 x 3000	1000	7000	Løbetest. I dag skal du løbe 3 km test. Løb så hurtigt som muligt. Noter km-tider samt sluttiden. Formålet med er at få en pejling af din løbeform, og du kan følge med i, hvor meget du forbedrer dig.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	7000		1000	9000	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme tempo hele vejen.
Total (m)					22200	

UGE 11	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 8000	1000	11000	Tempoløb. 1 x 8 km. Løb tempodelen som in-out. Løb skiftevis 1 km 10 sek/km hurtigere end planlagt tempo og 1 km 10 sek/km langsommere end planlagt. Tempoløbet træner din evne til at skifte tempo undervejs.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		6 x 400	2000	6400	Intervaltræning. 6 x 400 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".
Fredag		6000			6000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Træningsturen kan droppes, hvis det kniber med tiden eller hvis du føler dig træt.
Lørdag					-	
Søndag	1000	15000		1000	17000	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Nedløbene giver dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Total (m)					40400	

UGE 12	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		6 x 1000	1000	9500	Intervaltræning. 6 x 1000 meter. Pause: 2 minutter. Løb intervallerne progressivt 1-2. Dvs skiftevis et rigtig hårdt interval og et interval med fornuftigt overskud.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	3500	8 x 200	1000	7100	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 2 minutter. Der er lang pause mellem intervallerne for at du kan nå at restituere ordentligt. Dagens pas skal give dig "fart i benene" - ikke gøre dig træt.
Fredag	1000	5000		500	6500	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence (mindst 180 skridt/minut). Du øger 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 din maraton.
Lørdag					-	
Søndag	1000	17000		500	18500	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					41600	

UGE 13	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 5000	1000	13000	Tempoløb. 2 x 5 km. Pause 2 minutter. Løb tempointervallerne på en kuperet rute. Arbejd lidt hårdere opad og slap lidt af når det går nedad.
Onsdag					-	
Torsdag	2500		4 x 800	1000	6700	Intervaltræning. 4 x 800 meter. Pause: 2minutter. Fokuser på teknikken og hold den gode stil og fornemmelse selv, når det begynder at blive hårdere mod slutningen.
Fredag	1000	5000		500	6500	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 passet er at forbedre udholdenheden.
Lørdag					-	
Søndag	1000	19000		500	20500	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)					46700	

UGE 14	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	2000	6 x 200	2000	6200	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 6 x 200 meter. Pause: 2 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.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		1 x 3000	1000	7000	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	8000		500	9500	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)					22700	

UGE 15	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 6000	500	14500	Tempoløb. 2 x 6000 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, selvom intensiteten er høj og du begynder at blive træt.
Onsdag					-	
Torsdag	2500		3 x 2000	1000	9500	Intervaltræning. 3 x 2000 meter. Pause 2 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne.
Fredag	1000	4000	6 x 200	1000	7200	Topfartstræning. 6 x 200 meter. Pause: 2 minutter. Løb gerne intervallerne let progressivt, så du slutter med dagens hurtigste interval. Det giver god moral.
Lørdag					-	
Søndag	1000	21000		500	22500	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.
Total (m)					53700	

UGE 16	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 12000	500	14500	Tempoløb. 1 x 12 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.
Onsdag					-	
Torsdag	2500		6 x 1000	1000	9500	Intervaltræning. 6 x 1000 meter. Pause: 1.30 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.
Fredag	1000	4000	8 x 200	1000	7600	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 1.30 minutters let jog. Indlæg gerne intervallerne undervejs på træningsturen. Jog let mellem intervallerne. I dag er topfartstræningen indlagt undervejs på træningsturen.
Lørdag					-	
Søndag	1000	22000		500	23500	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					55100	

UGE 17	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 7000	500	16500	Tempoløb. 2 x 7 km. Pause 2 minutter. Løb tempointervallerne på en kupe- ret rute. Det er OK at arbejde lidt hårdere når det går op, men ikke for hårdt. Fokuser også på at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Onsdag					-	
Torsdag	2500		3 x 2000	1000	9500	Intervaltræning. 3 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".
Fredag	1000	4000	8 x 200	1000	7600	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. Dagens pas skal give dig "fart i benene" - ikke gøre dig træt.
Lørdag					-	
Søndag	1000	23000		500	24500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud. For- målet med dagens løbepas er at forbedre din udholdenhed og din evne til at finde og fastholde en god rytme.
Total (m)					58100	

UGE 18	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 5000	500	12500	Tempoløb. 2 x 5 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.
Onsdag					-	
Torsdag	2500		4 x 1500	1000	9500	Intervaltræning. 4 x 1500 meter. Pause: 3 minutter. Løb intervallerne pro- gressivt 1-2. Dvs skiftevis et rigtig hårdt interval og et interval med fornuftigt overskud.
Fredag	1000	4000	8 x 200	1000	7600	Topfartstræning. x 200 meter. Pause: 2 minutter. Løb gerne intervallerne let progressivt, så du slutter med dagens hurtigste interval. Topfartsintervallerne i dag er med til at give dig rigtig god fart i benene
Lørdag					-	
Søndag	1000	15000		500	16500	Distanceløb. Forsøg at løbe så stabilt som muligt og med samme tempo hele vejen
Total (m)					46100	

UGE 19	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 4000	500	10500	Tempoløb. 2 x 4 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.
Onsdag					-	
Torsdag	2500		4 x 1000	1000	7500	Intervaltræning. 4 x1000 meter. Pause 3 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.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	10000		500	11500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Foruden at øge 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)					29500	

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	42195		200	42895	RACEDAY I dag skal du løbe løbet. Det bedste maratonløb 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)					52395	