

UGE 1	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag					-	
Onsdag					-	
Torsdag	500	4000		500	5000	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	5000		500	6000	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Dagens pas forbedrer din evne til at løbe i kuperet terræn og bakkerne træner din evne til at skifte rytme og fart. Nedløbene giver dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Total (m)					11000	

UGE 2	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	5000		500	6000	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.
Onsdag					-	
Torsdag	1000		3000	1000	5000	Tempoløb. 1 x 3 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. 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.
Fredag						
Lørdag						
Søndag	500	6000		500	7000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					18000	

UGE 3	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		3 x 2000	1000	9000	Tempoløb. 3 x 2 km. Pause 2.00 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 tempoet.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	4000	6 x 200	500	6700	Topfartstræning. 6 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 en "rigtig" 400 meter-bane. Målet med dagens træningspas er at give dig "fart i benene".
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	500	8000		500	9000	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 rammer maksimal fart. Hold farten 10-20 meter inden du langsomt kommer ned i tempo igen og genfinder rytmen.
Total (m)					24700	

UGE 4	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		4 x 1000	1000	7000	Intervaltræning. 4 x 1000 meter. Pause 2.00 minutter. Løb intervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er høj.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	6000		1000	8000	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	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 relativt høj. Formålet med tempoløbet i dag er at træne din evne til at disponere kræfterne
Lørdag					-	
Søndag	1000	10000		1000	12000	Distanceløb. I dag skal du træne din udholdenhed og din evne til at løbe jævn fart start til slut.
Total (m)					36000	

UGE 5	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 5000	1000	8000	Tempoløb. 1 x 5 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 træner din evne til at skifte tempo undervejs. Du veksler mellem hårdt tempo og moderat tempo.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		5 x 400	2000	6000	Topfartstræning. 5 x 400 meter. Pause: 2.00 minutter. Der er lang pause mellem intervallerne, for at du kan nå at restituere ordentligt. Gerne let jog eller teknik/styrkeøvelser i pausen. 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					-	
Søndag	500	11000		500	12000	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Foruden at forbedre din udholdenhed giver nedløbene på dagens løbepas dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Total (m)					26000	

UGE 6	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	4000		500	5500	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.
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.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	6000		1000	8000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					20500	

UGE 7	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		3 x 1500	1500	8000	Intervaltræning. 3 x 1500 meter. Pause 2.00 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	1000	6000		1000	8000	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.
Fredag	2000		1 x 6000	1000	9000	Tempoløb. 1 x 6 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. Accepter at tempoet falder lidt når det går opad. Løb hurtigt og afslappet når det går nedad.
Lørdag					-	
Søndag	1000	12000		500	13500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud.
Total (m)					38500	

UGE 8	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 3500	1500	10500	Tempoløb. 2 x 3.5 km. Pause 2.00 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne. Sørg for at have et fornuftigt overskud på første interval.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	7000		1000	9000	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	1000	4000	8 x 200	1000	7600	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 8 x 200 meter. Pause: 2.00 minutter. Formålet med dagens træningspas er at træne benene til at løbe med rigtig høj hastighed. Sørg for at overholde pauselængden.
Lørdag					-	
Søndag	1000	14000		500	15500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Dagens løbepas forbedrer din udholdenhed
Total (m)					42600	

UGE 9	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		4 x 1000	2000	8000	Intervaltræning. 4 x 1000 meter. Pause: 1.30 minutter. Løb intervallerne progressivt 1-2. Dvs skiftevis et rigtig hårdt interval og et interval med fornuftigt overskud
Onsdag					-	
Torsdag	1000	7000		1000	9000	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.
Fredag	2000		3 x 2500	1000	10500	Tempoløb. 3 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.
Lørdag					-	
Søndag	1000	15000		500	16500	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					44000	

UGE 10	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	3000	6 x 200	2000	7200	Topfartstræning. 6 x 200 meter. Pause: 2.00 minutter. Løb gerne intervallerne let progressivt, så du slutter med hurtigste interval. Det giver god moral.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		1 x 3000	2000	8000	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. For at bryde rytmen lidt i dag, så indlæg 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
Total (m)					23200	

UGE 11	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 1500	1000	9500	Intervaltræning. 4 x 1500 meter. Pause: 2.00 minutter. Løb intervallerne på en kuperet rute/rundstrækning. Arbejd lidt hårdere, når det går opad og forsøg at løbe hurtigt og afslappet, når det går nedad.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		2 x 4000	1000	11000	Tempoløb. 2 x 4 km. Pause 2.00 minutter. 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.
Fredag					-	
Lørdag	4000		5 x 300	2000	7500	Topfartstræning. 5 x 300 meter. Pause: 2.00 minutters let jog. Indlæg intervallerne undervejs på træningsturen. Jog let i pauserne.
Søndag	1000	15000		500	16500	Distanceløb. Tag det med ro og fokuser på en god rytme og overskud.
Total (m)					44500	

UGE 12	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		3 x 2000	1000	9500	Intervaltræning. 3 x 2000 meter. Pause: 2.00 minutter. Afslut hvert interval med at øge farten på de sidste 100 meter, så du er tæt på topfart, når du når "mål".
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. Sørg for at starte fornuftigt ud, så du er i stand til at sætte farten op, når du er halvvejs.
Fredag					-	
Lørdag	4000		4 x 400	2000	7600	Topfartstræning. 4 x 400 meter. Pause: 3.00 minutter. Løb gerne 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.
Søndag	1000	17000		500	18500	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)					48600	

UGE 13	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		6 x 1000	1000	10000	Intervaltræning. 6 x 1000 meter. Pause: 1.30 minutter. Fokuser på teknikken og hold den gode stil og fornemmelse selv, når det begynder at blive hårdere mod slutningen.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		2 x 6000	1000	15000	Tempoløb. 2 x 6 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne progressivt. Fokuser på at holde en god teknik, selvom intensiteten er relativ høj.
Fredag					-	
Lørdag	6000		8 x 200	500	8100	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 1.30 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.
Søndag	1000	18000		500	19500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet. Bakkerne træner evnen til at skifte rytme og fart. Nedløbene giver dig god fart i benene og stigningerne giver rigtig god styrke.
Total (m)					52600	

UGE 14	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	3000	6 x 200	2000	7200	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 6 x 200 meter. Pause: 2.00 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.
Onsdag					-	
Torsdag	3000		1 x 3000	2000	8000	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	7000		500	8500	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag (mindst 180 skridt/ minut).
Total (m)					23700	

UGE 15	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		3 x 2000	1000	10000	Intervaltræning. 3 x 2000 meter. Pause 2.00 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		3 x 5000	1000	18000	Tempoløb. 3 x 5 km. Pause 2.00 minutter. Forsøg at holde samme fart på alle intervallerne. Sørg for at have et fornuftigt overskud på første interval.
Fredag					-	
Lørdag	4000		4 x 400	2000	7600	Topfartstræning. 4 x 400 meter. Pause: 3.00 minutters let jog. Indlæg gerne intervallerne undervejs på træningsturen.
Søndag	1000	21000		500	22500	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
Total (m)					58100	

UGE 16	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		6 x 1000	1000	10000	Intervaltræning. 6 x 1000 meter. Pause: 1.30 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.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 15000	1000	18000	Tempoløb. 1 x 15 km. Løb tempodelen som in-out. Løb skiftevis 1000 meter 10 sek/km hurtigere end planlagt tempo og 1000 meter 10 sek/km langsommere end planlagt. Tempoløbet træner din evne til at skifte tempo.
Fredag					-	
Lørdag	6000		8 x 200	500	8100	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 1.30 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
Søndag	1000	23000		500	24500	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)					60600	



UGE 17	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 1500	1000	9500	Intervaltræning. 4 x 1500 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		2 x 8000	1000	19000	Tempoløb. 2 x 8 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne på en kuperet rute. Arbejd lidt hårdere opad og slap lidt af når det går nedad.
Fredag					-	
Lørdag	5000		5 x 300	1000	7500	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 5 x 300 meter. Pause: 2.00 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.
Søndag	1000	25000		500	26500	Distanceløb. Vælg en kuperet rute, og lad bakkerne undervejs give dig lidt variation i tempoet.
Total (m)					62500	

UGE 18	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		5 x 1000	1000	9000	Intervaltræning, 5 x 1000 meter. Pause: 2.00 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 4000	1000	15000	Tempoløb. 3 x 4 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne som udhjem intervaller. 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	6000		8 x 200	500	8100	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 1.30 minutter. Løb gerne intervallerne let progressivt, så du slutter med dagens hurtigste interval. Det giver god moral
Søndag	1000	18000		500	19500	Distanceløb. Fokuser på at løbe med en høj kadence i dag
Total (m)					51600	

UGE 19	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		4 x 800	1000	7200	Intervaltræning. 4 x 800 meter. Pause: 2.00 minutter. Fokuser på teknikken og hold den gode stil og fornemmelse selv, når det begynder at blive hårdere mod slutningen.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		2 x 5000	1000	13000	Tempoløb. 2 x 5 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.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	10000		500	11500	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					31700	

UGE 20	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	500	5000		500	6000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Let restitutionstræning for at holde benene i gang.
Onsdag					-	
Torsdag					-	
Fredag	500	4000		500	5000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Let restitutionstræning.
Lørdag					-	
Søndag	1000	42195		200	43395	LØBSDAGEN! 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)					54395	