

UGE 1	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag					-	
Onsdag					-	
Torsdag	500	6000		500	7000	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	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)					16500	

UGE 2	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		1 x 5000	1000	8000	Tempoløb. 1 x 5 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.
Onsdag					-	
Torsdag	500	4000	4 x 400	1000	7100	Topfartstræning. 4 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. 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	9000		500	10500	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)					25600	

UGE 3	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. 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	6000		1000	8000	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	2000		1 x 6000	1000	9000	Tempoløb. 1 x 6 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.
Lørdag					-	
Søndag	1000	11000		1000	13000	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.
Total (m)					37000	

UGE 4	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		2 x 3000	2000	10000	Tempoløb. 2 x 3 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 samme tempo på flere intervaller.
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	1000	2000	6 x 400	2000	7400	Topfartstræning. 6 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. 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.
Lørdag					-	
Søndag	1000	12000		1000	14000	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)					39400	

UGE 5	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2000		3 x 1500	1000	7500	Intervaltræning. 3 x 1500 meter. Pause 2.00 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	3000	6 x 200	1000	6200	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.
Fredag	2000		1 x 7000	1000	10000	Tempoløb. 1 x 7 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 i dag træner din evne til at skifte tempo undervejs. Du veksler mellem et hårdt tempo og et tempo der er moderat.
Lørdag					-	
Søndag	1000	13000		1000	15000	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)					38700	

UGE 6	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	4000		500	5500	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.
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	7000		500	8500	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.
Total (m)					21000	

UGE 7	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		5 x 1000	1500	9000	Intervaltræning. 5 x 1000 meter. Pause: 2.00 minutter. Fokuser på teknikken i dag. Hold den gode stil og fornemmelse selv når det begynder at blive hårdere mod slutningen.
Onsdag					-	
Torsdag	1000	8000		1000	10000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Fredag	2000		3 x 2000	1000	9000	Tempoløb. 3 x 2 km. Pause 1.30 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.
Lørdag					-	
Søndag	1000	13000		1000	15000	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)					43000	

UGE 8	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		4 x 1500	1500	10000	Intervaltræning. 4 x 1500 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	2500		1 x 8000	1500	12000	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	1000	4000	6 x 200	1000	7200	Topfartstræning. 6 x 200 meter. Pause: 2.00 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 lige som du får trænet din evne til at fornemme farten og disponere kræfterne
Søndag	1000	15000		1000	17000	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)					46200	

UGE 9	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	2500		3 x 2000	2000	10500	Intervaltræning. 3 x 2000 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 4000	1500	11500	Tempoløb. 2 x 4 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne som udhjem 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	1000	3000	5 x 400	1500	7500	Topfartstræning. 5 x 400 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.
Søndag	1000	16000		1000	18000	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)					47500	

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. 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. Topfartsintervallerne i dag skal løbes let ned af bakke. Fokuser på at løbe afslappet og med meget høj kadence.
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 løbform, og du kan følge med i, hvor meget du forbedrer dig fra måned til måned.
Fredag					-	
Lørdag					-	
Søndag	1000	8000		1000	10000	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 11	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		2 x 3000	1000	10000	Intervaltræning. 2 x 3000 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	2500		2 x 5000	1000	13500	Tempoløb. 2 x 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	4000		6 x 300	1000	6800	Topfartstræning. 6 x 300 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. 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.
Søndag	1000	17000		1000	19000	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.
Total (m)					49300	

UGE 12	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		5 x 1500	1000	11500	Intervaltræning. 5 x 1500 meter. Pause 1.30 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 4000	1000	15000	Tempoløb. 3 x 4 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 samme tempo på flere intervaller.
Fredag					-	
Lørdag	4000		5 x 400	1000	7000	Topfartstræning. Let distancetur som afsluttes med 5 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.
Søndag	1000	19000		1000	21000	Distanceløb. Lystbetonet træningstur. Distanceturen i dag forbedrer din udholdenhed.
Total (m)					54500	

UGE 13	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN (M)	TOTAL (M)	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		7 x 1000	1000	11000	Intervaltræning. 7 x 1000 meter. Pause 1.30 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		1 x 12000	1000	15000	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.
Fredag					-	
Lørdag	5000		8 x 200	1000	7600	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 2.00 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 lige som du får trænet din evne til at fornemme farten og disponere kræfterne
Søndag	1000	20000		1000	22000	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)					55600	

UGE 14	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 minutters let jog. Indlæg gerne intervallerne undervejs på træningsturen. Jog let mellem intervallerne. I dag er topfartstræningen indlagt undervejs på træningsturen.
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 løbform, og du kan følge med i, hvor meget du forbedrer dig fra måned til måned.
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)					25200	

UGE 15	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		6 x 1000	1000	10000	Intervaltræning. 6 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 6000	1000	21000	Tempoløb. 3 x 6 km. Pause 2.00 minutter. Løb tempointervallerne som udhjem 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	4000		5 x 400	1000	7000	Topfartstræning. 5 x 400 meter. Pause: 3.00 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.
Søndag	1000	23000		1000	25000	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)					63000	

UGE 16	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		5 x 1500	1000	11500	Intervaltræning. 5 x 1500 meter. Pause: 2.00 minutter. Løb intervallerne på en kuperet rute/rundstrækning og træn evnen til at løbe i bakker. Arbejd lidt hårdere når det går op og forsøg at løbe hurtigt og afslappet når det går nedad.
Onsdag					-	
Torsdag	2000		1 x 16000	1000	19000	Tempoløb. 1 x 16 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-tiderne til at sikre at tempoet er stabilt (+/- 5 sek).
Fredag					-	
Lørdag	5000		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. De korte men meget hurtige intervaller har en rigtig god effekt på din løbeøkonomi. Sørg for at overholde pauselængden.
Søndag	1000	24000		1000	26000	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.
Total (m)					64100	

UGE 17	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. 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 9000	1000	21000	Tempoløb. 2 x 9 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	4000		5 x 300	1000	6500	Topfartstræning. 5 x 300 meter. Pause: 3.00 minutters let jog. Indlæg gerne intervallerne undervejs på træningsturen. Jog let mellem intervallerne. I dag er topfartstræningen indlagt undervejs på træningsturen.
Søndag	1000	26000		1000	28000	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)					65500	

UGE 18	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		6 x 1000	1000	10000	Intervaltræning. 6 x 1000 meter. Pause 2.30 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 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. I dag skal du træne din fornemmelse for fart og din evne til at holde samme tempo på flere intervaller.
Fredag					-	
Lørdag	5000		8 x 200	1000	7600	Topfartstræning. 8 x 200 meter. Pause: 2.00 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. Topfartsintervallerne i dag skal løbes let ned af bakke. Fokuser på at løbe afslappet og med meget høj kadence.
Søndag	1000	18000		1000	20000	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)					55600	

UGE 19	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	3000		5 x 800	1000	8000	Intervaltræning. 5 x 800 meter. Pause 2.00 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		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. 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		1000	12000	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)					35000	

UGE 20	OPVARMNING	LØBSDISTANCE	INTERVALLER	COOL DOWN	TOTAL	DAGENS PROJEKT
Mandag					-	
Tirsdag	1000	5000		500	6500	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Let restitutionstræning for at holde benene i gang.
Onsdag					-	
Torsdag					-	
Fredag	1000	3500		500	5000	Restitutionsløb. Helt let træningspas. Let restitutionstræning.
Lørdag					-	
Søndag	1000	42195		200	43395	LØBET. 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)					54895	