

Løbeprogram frem mod København Maraton 2017

Træningsprogram

Uge 1.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 12.km . Langsomt gerne med temposkift.	12. km
Km. I alt		32. km

Uge 2.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 15.km . Langsomt gerne med temposkift.	15. km
Km. I alt		35. km

Uge 3.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 15.km . Langsomt gerne med temposkift.	15. km
Km. I alt		35. km

Uge 4.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 15 km. Langsomt gerne med temposkift.	15. km
Km. I alt		35. km

Uge 5.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Fredag	7. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	7. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 15.km . Langsomt gerne med temposkift.	15. km
Km. I alt		35-42. km

Uge 6.	Træning	Km/Tid

Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Fredag	7. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	7. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 18.km Langsomt gerne med temposkift.	18. km
Km. I alt		38-45. km

Uge 7.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Fredag	10. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 20.km Langsomt gerne med temposkift.	30-40.km
Km. I alt		

Uge 8.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12.km i fartgrp.	12. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10. km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8. km
Lørdag		
Søndag	Ca. 22. km. Langsomt gerne med temposkift.	22. km
Km. I alt		44.-50. km

Uge 9.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10. km i fartgrp.	10. km
Torsdag	12.km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	12. km
Fredag	7. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	7. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca.20.km i jævnt tempo	20. km
Km. I alt		42-49. km

Uge 10.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12. km i fartgrp.	12. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10.km
Fredag	1-5. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	1-5. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 25-30. km. Langsomt gerne med temposkift.	25-30. km
Km. I alt		48-57 km

Uge 11.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10. km i fartgrp.	10. km
Torsdag	14. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	14 .km

Fredag	16-10. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	6-10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 20-25. km. Langsomt gerne med temposkift.	20-25. km.
Km. I alt		50- 59 km

Uge 12.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10.km
Fredag	9. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	9. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 21. km. Langsomt gerne med temposkift.	21. km
Km. I alt		54 km

Uge 13.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10. km i fartgrp.	10. km
Torsdag	14. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	14.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 22. km. Langsomt gerne med temposkift.	22. km
Km. I alt		54. km

Uge 14.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12. km i fartgrp.	12. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 18. km. Langsomt gerne med temposkift.	18. km
Km. I alt		48. km

Uge 15.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10. km i fartgrp.	10. km
Torsdag	13. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	13.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 22. km. Langsomt gerne med temposkift.	22. km
Km. I alt		53.km

Uge 16.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?

Søndag	Ca. 25. km. Langsomt gerne med temposkift.	25.km
Km. I alt		57. km

Uge 17.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8.km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 22. km. Langsomt gerne med temposkift.	22. km
Km. I alt		54. km

Uge 18.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10. km i fartgrp.	10. km
Torsdag	14. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	14.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8.km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 20. km. Langsomt gerne med temposkift.	20. km
Km. I alt		52. km

Uge 19.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12. km i fartgrp.	12. km
Torsdag	10. km i fartgrp. / Specialtræning for motion +	10.km
Fredag	8. km. restitution ekstra træningspas løb efter dags form	8. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 13. km. Langsomt gerne med temposkift.	13. km
Km. I alt		33. km

Uge 20.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	5. km i maratontempo.	5. km
Torsdag	5. km i maratontempo	5.km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	KØBENHAVN MARATON	42,2. km
Km. I alt		52,2. km

