

TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 2 - Træningsuge 1 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
11. jan.	15 min opv - 30 min bakkeløb - 15 min afj	
12. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
13. jan.	15 min - 10 km 1/2-marathon-tempo - 15 min afj	
14. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
15. jan.	Fri	
16. jan.	Lang rolig tur 14 km	65 - 70 - 75 %
17. jan.	Fri	DANISCO CUP 1. Runde



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 3 - Træningsuge 2 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
18. jan.	15 min opv - 30 min kuperet - 15 min afj	
19. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
20. jan.	15 min - 10 km 1/2-marathon-tempo - 15 min afj	
21. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
22. jan.	Fri	
23. jan.	Lang rolig tur 16 km	65 - 70 - 75 %
24. jan.	Fri	



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 4 - Træningsuge 3 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
25. jan.	15 min opv - 30 min bakkeløb - 15 afj	
26. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
27. jan.	15 min - 12 km 1/2-marathon-tempo - 15 min afj	
28. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
29. jan.	Fri	
30. jan.	Lang rolig tur 18 km	65 - 70 - 75 %
31. jan.	Fri	DANISCO CUP 2. Runde



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 5 - Træningsuge 4 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
1. feb.	15 min opv - 12 km kuperet - 15 min afj	
2. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
3. feb.	15 min - 12 km 1/2-marathon-tempo - 15 min afj	
4. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
5. feb.	Fri	
6. feb.	Lang rolig tur 18 km	65 - 70 - 75 %
7. feb.	Fri	



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 6 - Træningsuge 5 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
8. feb.	15 min opv - 12 km kuperet - 15 min afj	
9. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
10. feb.	15 min - 12 km 1/2-marathon-tempo - 15 min afj	
11. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
12. feb.	Fri	
13. feb.	Lang rolig tur 20 km	65 - 70 - 75 %
14. feb.	Fri	DANISCO CUP 3. Runde



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 7 - Træningsuge 6 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
15. feb.	15 min opv - 12 km kuperet - 15 min afj	
16. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
17. feb.	15 min - 6 x 400m - 500m - 200m - 15 min afj	30 sek. pause i mellem
18. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
19. feb.	Fri	
20. feb.	15 opv - 5 km 85-90% - 15 afj	85 - 90 %
21. feb.	Fri	



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 8 - Træningsuge 7 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
22. feb.	15 min opv - 10 km kuperet - 15 min afj	
23. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
24. feb.	15 min - 12 km 1/2-marathon-tempo - 15 min afj	
25. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
26. feb.	Fri	
27. feb.	Lang rolig tur 20 km	65 - 70 - 75 %
28. feb.	Fri	



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 9 - Træningsuge 8 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
1. mar.	15 min opv - 15 km 1/2marathon - tempo - 15 min afj	
2. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
3. mar.	15 min - 4 x 800m - jog 400m - 15 min afj	
4. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
5. mar.	Fri	
6. mar.	Fri	
7. mar.	Lang rolig tur 22 km (65 - 70 - 75 %) eller	DANISCO CUP 4. Runde



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 10 - Træningsuge 9 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
8. mar.	opv 10 min - 10 km rolig - 10 min afj	
9. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
10. mar.	15 min - 10 x 400m 30 sek pause - 15 min afj	
11. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
12. mar.	Fri	
13. mar.	Lang rolig tur 18 km	65 - 70 - 75 %
14. mar.	Fri	



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 11 - Træningsuge 10 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
15. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
16. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
17. mar.	15 min - 8 x 200m 15 sek. pause - 15 min afj	
18. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
19. mar.	Fri	
20. mar.	Rolig tur 10 km	65 - 70 - 75 %
21. mar.	Fri	



TRÆNINGSPROGRAM

BERLIN 1/2-MARATHON FORÅR 2010



Uge 12 - Træningsuge 11 af 11

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
22. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
23. mar.	Fri	
24. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
25. mar.	Fri	
26. mar.	Fri	
27. mar.	25-30 min let løb	60 - 65 %
28. mar.	BERLIN 1/2 MARATHON kl. 10:00	

