

# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 2 - Træningsuge 1 af 15

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 marathon - tempo - 15 min afj	
14. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
15. jan.	Fri eller 30 min let løb	
16. jan.	Lang rolig tur 18 km	65 - 70 - 75 %
17. jan.	Fri eller 45 min let løb	<b>DANISCO CUP 1. Runde</b>



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



Uge 3 - Træningsuge 2 af 15		
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 marathon - tempo - 15 min afj	
21. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
22. jan.	Fri eller 30 min let løb	
23. jan.	Lang rolig tur 20 km	65 - 70 - 75 %
24. jan.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 4 - Træningsuge 3 af 15

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 marathon - tempo - 15 min afj	
28. jan.	45 min let løb	65 - 70 %
29. jan.	Fri eller 45 min let løb	
30. jan.	Lang rolig tur 22 km	65 - 70 - 75 %
31. jan.	Fri eller 45 min let løb	<b>DANISCO CUP 2. Runde</b>



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 5 - Træningsuge 4 af 15

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 marathon - tempo - 15 min afj	
4. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
5. feb.	Fri eller 45 min let løb	
6. feb.	Lang rolig tur 18 km	65 - 70 - 75 %
7. feb.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 6 - Træningsuge 5 af 15

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 marathon - tempo - 15 min afj	
11. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
12. feb.	Fri eller 45 min let løb	
13. feb.	Lang rolig tur 25 km	65 - 70 - 75 %
14. feb.	Fri eller 45 min let løb	<b>DANISCO CUP 3. Runde</b>



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 7 - Træningsuge 6 af 15

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 opv - 6 x 400m - 500m - 200m - 15 min afj.	30 sek pause
18. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
19. feb.	Fri eller 45 min let løb	
20. feb.	15 opv - 5 km 85-90% - 15 afj	85 - 90 %
21. feb.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 8 - Træningsuge 7 af 15

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 marathon - tempo - 15 min afj	
25. feb.	45 min let løb	65 - 70 %
26. feb.	Fri eller 45 min let løb	
27. feb.	Lang rolig tur 28 km	65 - 70 - 75 %
28. feb.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 9 - Træningsuge 8 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
1. mar.	15 min opv - 15 km marathon - 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 eller 45 min let løb	
6. mar.	Fri eller 45 min let løb	
7. mar.	Lang rolig tur 25 km (65 - 70 - 75 %) eller	<b>DANISCO CUP 4. Runde</b>



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 10 - Træningsuge 9 af 15

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 opv 6 x 800m jog 400m - afj 15 min	
11. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
12. mar.	Fri eller 45 min let løb	
13. mar.	Lang rolig tur 32 km	65 - 70 - 75 %
14. mar.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 11 - Træningsuge 10 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
15. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
16. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
17. mar.	15 min opv 8 x 800m jog 400m - afj 15 min	
18. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
19. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
20. mar.	Lang rolig tur 30 km	65 - 70 - 75 %
21. mar.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 12 - Træningsuge 11 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
22. mar.	15 min opv 2 x 3 km 3 min pause - afj 15 min	
23. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
24. mar.	15 min opv - 6 km (85 - 90 %) - afj 15 min	85 - 90 %
25. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
26. mar.	Fri eller 45 min let løb	
27. mar.	Lang rolig tur 20 km	65 - 70 - 75 %
28. mar.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 13 - Træningsuge 12 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
29. mar.	opv 10 min - 10 km jævn rolig tur - 10 min afj	
30. mar.	45 min let løb	65 - 70 %
31. mar.	15 min opv 10 x 800m jog 400m - afj 15 min	
1. apr.	45 min let løb	65 - 70 %
2. apr.	Fri eller 45 min let løb	
3. apr.	Lang rolig tur 20 km	65 - 70 - 75 %
4. apr.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 14 - Træningsuge 13 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
5. apr.	15 min opv 2 x 4 km 3 min pause - afj 15 min	
6. apr.	45 min let løb	65 - 70 %
7. apr.	15 min opv 10 x 400m - afj 15 min	
8. apr.	45 min let løb eller <b>DANISCO CUP 5. Runde</b>	65 - 70 %
9. apr.	Fri eller 45 min let løb	65 - 70 %
10. apr.	Sidste lange tur 20 km	65 - 70 - 75 %
11. apr.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 15 - Træningsuge 14 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
12. apr.	15 opv - 5 km (85 - 90 %) - 15 afj	
13. apr.	45 min let løb	65 - 70 %
14. apr.	15 min opv - 10 km marathon - tempo - 15 min afj	
15. apr.	45 min let løb	65 - 70 %
16. apr.	Fri eller 45 min let løb	
17. apr.	60 min	65 - 70 - 75 %
18. apr.	Fri eller 45 min let løb	



# TRÆNINGSPROGRAM

## HAMBURG MARATHON FORÅR 2010



### Uge 16 - Træningsuge 15 af 15

Dato	Aktivitet	Pulszoner/bemærkning
19. apr.	45 min let løb	
20. apr.	45 min let løb	
21. apr.	30 min let løb	
22. apr.	30 min let løb	
23. apr.	Fri eller 30 min let løb	
24. apr.	45 min let løb	
25. apr.	<b>HAMBURG MARATHON 2010</b>	

