



Fra 60 minutter til ½ maraton på 14 uger

Træning i minutter									
	Dato	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	min/ugen
Uge 1	13-Jun	60		60			60		180
Uge 2	20-Jun	60		60			65		185
Uge 3	27-Jun	60		60			70		190
Uge 4	04-Jul	60		60			70		190
Uge 5	11-Jul	60		60			75		195
Uge 6	18-Jul	60		60			80		200
Uge 7	25-Jul	60		60			85		205
Uge 8	01-Aug	60		60			85		205
Uge 9	08-Aug	60		60			90		210
Uge 10	15-Aug	60		60			100		220
Uge 11	22-Aug	60		60			110		230
Uge 12	29-Aug	60		40			45		145
Uge 13	05-Sep	45		60			45		150
Uge 14	12-Sep	30		30				CPH ½ Maraton	
Uge 15	19-Sep			30			30		60
Uge 16	26-Sep	45		60			45		150
Uge 17	03-Oct	60		60			60		180

Mandage løbes hele turen inden for holdets target tider, med enkelte hastigheds forøgelser eller bakkespurter

Her løbes fartlege og intervaltræning i 1/3 af træningstiden

Lørdage løbes der i den høje ende af holdets target tider eller langtommere

Hver 4 uge er der "restitionsuge", hvor tempoet i alle tre af ugens dage er i den høje ende af holdets target tider

Uge 15 og 16 er restitionsuger efter Cph halv maraton, og først i uge 17 er vi tilbage i normal vedligeholdelses træning