

Forslag til træningsprogram frem til CPH – 2012					
3 faste ugentlige træningspas + 1 ekstra træningspas, hvis overskud					
Uge nr.	Hvis 4 træningspas Mandag ellers tirsdag (mellemdistance)	Ekstra træningspas Tirsdag	Træningspas Torsdag (tempo eller interval)	Træningspas Lørdag – lang tur	Lørdags dato
1	8-9 km	7 km	4 x 30-20-10	15 km	7/1
2	8-10 km	6 km	4 x 30-20-10	16 km	15/1
3	9-11 km	6 km (tempo)	4 x 30-20-10	16 km	22/1
4	9-11 km	6 km (tempo)	4 x 30-20-10	17 km	29/1
5	8 km		6 km (tempo)	18 km	4/2
6	9-11 km	7 km	2x2 km/pause a' 4 min	16 km	11/2
7	10-12 km	7 km (tempo)	7 km (tempo)	18 km	18/2
8	10-12 km	8 km (tempo)	4x1 km/pause a' 2 min	19 km	25/2
9	8 km		6 km (tempo)	20km	3/3
10	10-12 km	8 km	3x2 km/pause a' 4 min	20km	10/3
11	10-12 km	8 km (tempo)	8 km (tempo)	22 km	17/3
12	10-12 km	8 km (tempo)	8x500m/pause a' 1min	19 km	24/3
13	8 km		8 km (tempo)	21 km	31/3
14	10-12 km	8 km	5x1km/pause a' 2 min	22km	7/4
15	10-12 km	5 km (tempo)	6 km (tempo)	25 km	14/4
16	8 -10 km	6 km (tempo)	3x2 km/pause a' 4 min	28 km	21/4
17	10 -12 km		10 km (tempo)	21 km	28/4
18*	10 km	7 km (tempo)	3x1 km/pause a' 2 min	16 km	5/5
19*	10 km	5 km (tempo)	3x1 km/pause a' 2 min	8 km (tempo)	12/5
20	7 km		5 km		Marathon CPH – 20/5

*Der kan med fordel løbes 4 træningspas disse uger.

Mandag/tirsdags mellemdistance løbes lidt hurtigere end de lange ture.

Tempo-ture løbes med 10 km konkurrencetempo, på mindst halvdelen af turen.

Intervaller løbes med ca. 5 km konkurrencetempo, og ikke ret meget hurtigere end det ☺. Husk! - Opvarmning og afjogging ved intervalløb!

God idé med en restitution dag før og efter de hårde træningspas, det vil sige efter de lange ture og intervallerne.