

| Uge 5-7      | Træning Tid              | Trænings Form                      | Antal Km               | ½ mar. 1.15                     | ½ mar. 1.19                     | ½ mar. 1.20                     | ½ mar. 1.25                     |
|--------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Mandag       | 70 min                   | Rolig                              | 14-15 km               | 4.15                            | 4.25                            | 4.30                            | 4.40                            |
| Tirsdag      | 40 min                   | Distance<br>Tempo                  | 5 km<br>(3 km opvarm)  | 17.35<br>3.31                   | 18.30<br>3.42                   | 18.45<br>3.45                   | 19.50<br>3.58                   |
| Onsdag       | Gymnastik                | Cykel eller morgentur              | 5 km                   | 4.20                            | 4.30                            | 4.35                            | 4.43                            |
| Torsdag      | 65 min<br>3 km<br>opvarm | Lang Interval<br>2 min aktiv pause | 3 Km<br>2km<br>1km     | 3.30/10.30<br>3.25/6.50<br>3.20 | 3.40/11.00<br>3.35/7.10<br>3.30 | 3.42/11.06<br>3.37/7.14<br>3.32 | 3.55/11.45<br>3.50/7.40<br>3.45 |
| Fredag       | Fri                      |                                    |                        |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Lørdag       | 80 min                   |                                    | 16-17 km               | 4.30                            | 4.35                            | 4.40                            | 4.45                            |
| Søndag       | 45 min                   | Konkurrence<br>Tempoløb            | 10 km<br>(3 km opvarm) | 3.35/35.50                      | 3.50/38.20                      | 3.55/39.10                      | 4.05/40.50                      |
| <b>I alt</b> | <b>5.00</b>              |                                    | <b>65 km</b>           |                                 |                                 |                                 |                                 |

**Nike Maratontest 1: 10 km søndag den 1. februar, Sct. Valentin Milen 10 km søndag den 15. februar**

| Uge 8-10     | Træning Tid              | Trænings Form                      | Antal Km               | ½ mar. 1.15                     | ½ mar. 1.19                     | ½ mar. 1.20                     | ½ mar. 1.25                     |
|--------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Mandag       | 75 min                   | Rolig                              | 15-16 km               | 4.15                            | 4.25                            | 4.30                            | 4.40                            |
| Tirsdag      | 45 min                   | Distance<br>Tempo                  | 6 km<br>(3 km opvarm)  | 21.06<br>3.31                   | 22.10<br>3.42                   | 22.30<br>3.45                   | 23.48<br>3.58                   |
| Onsdag       | Gymnastik                | Cykel eller morgentur              | 5 km                   | 4.20                            | 4.30                            | 4.35                            | 4.43                            |
| Torsdag      | 65 min<br>3 km<br>opvarm | Lang Interval<br>2 min aktiv pause | 3 Km<br>2km<br>1km     | 3.30/10.30<br>3.25/6.50<br>3.20 | 3.40/11.00<br>3.35/7.10<br>3.30 | 3.42/11.06<br>3.37/7.14<br>3.32 | 3.55/11.45<br>3.50/7.40<br>3.45 |
| Fredag       | Fri                      |                                    |                        |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Lørdag       | 85 min                   |                                    | 17-18 km               |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Søndag       | 45 min                   | Konkurrence<br>Tempoløb            | 10 km<br>(3 km opvarm) | 3.35/35.50                      | 3.50/38.20                      | 3.55/39.10                      | 4.05/40.50                      |
| <b>I alt</b> | <b>5.10</b>              |                                    | <b>68 km</b>           |                                 |                                 |                                 |                                 |

**Nike Maratontest 2: 15 km søndag den 8. marts**

| Uge 11-13    | Træning Tid              | Trænings Form                      | Antal Km               | ½ mar. 1.15                     | ½ mar. 1.19                     | ½ mar. 1.20                     | ½ mar. 1.25                     |
|--------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Mandag       | 80 min                   | Rolig                              | 16-17 km               | 4.15                            | 4.25                            | 4.30                            | 4.40                            |
| Tirsdag      | 50 min                   | Distance<br>Tempo                  | 7 km<br>(3 km opvarm)  | 24.37<br>3.31                   | 25.54<br>3.42                   | 26.15<br>3.45                   | 27.46<br>3.58                   |
| Onsdag       | Gymnastik                | Cykel eller morgentur              | 5 km                   | 4.20                            | 4.30                            | 4.35                            | 4.43                            |
| Torsdag      | 65 min<br>3 km<br>opvarm | Lang Interval<br>2 min aktiv pause | 3 Km<br>2km<br>1km     | 3.30/10.30<br>3.25/6.50<br>3.20 | 3.40/11.00<br>3.35/7.10<br>3.30 | 3.42/11.06<br>3.37/7.14<br>3.32 | 3.55/11.45<br>3.50/7.40<br>3.45 |
| Fredag       | Fri                      |                                    |                        |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Lørdag       | 90 min                   |                                    | 18-19 km               |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Søndag       | 45 min                   | Konkurrence<br>Tempoløb            | 10 km<br>(3 km opvarm) | 3.35/35.50                      | 3.50/38.20                      | 3.55/39.10                      | 4.05/40.50                      |
| <b>I alt</b> | <b>5.20</b>              |                                    | <b>71 km</b>           |                                 |                                 |                                 |                                 |

**Griseløbet 10 km søndag den 29. marts**

| Uge 14-16    | Træning Tid              | Trænings Form                      | Antal Km               | ½ mar. 1.15                     | ½ mar. 1.19                     | ½ mar. 1.20                     | ½ mar. 1.25                     |
|--------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Mandag       | 85 min                   | Rolig                              | 17-18 km               | 4.15                            | 4.25                            | 4.30                            | 4.40                            |
| Tirsdag      | 55 min                   | Distance<br>Tempo                  | 8 km<br>(3 km opvarm)  | 28.08<br>3.31                   | 29.36<br>3.42                   | 30.00<br>3.45                   | 31.44<br>3.58                   |
| Onsdag       | Gymnastik                | Cykel eller morgentur              | 5 km                   | 4.20                            | 4.30                            | 4.35                            | 4.43                            |
| Torsdag      | 65 min<br>3 km<br>opvarm | Lang Interval<br>2 min aktiv pause | 3 Km<br>2km<br>1km     | 3.30/10.30<br>3.25/6.50<br>3.20 | 3.40/11.00<br>3.35/7.10<br>3.30 | 3.42/11.06<br>3.37/7.14<br>3.32 | 3.55/11.45<br>3.50/7.40<br>3.45 |
| Fredag       | Fri                      |                                    |                        |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Lørdag       | 95 min                   |                                    | 19-20 km               |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Søndag       | 45 min                   | Konkurrence<br>Tempoløb            | 10 km<br>(3 km opvarm) | 3.35/35.50                      | 3.50/38.20                      | 3.55/39.10                      | 4.05/40.50                      |
| <b>I alt</b> | <b>5.30</b>              |                                    | <b>75 km</b>           |                                 |                                 |                                 |                                 |

**Fællestræning lørdag 11. april hold 1,2: Rundt om Furesøen mødetid kl. 10.00 Holtehallen (21 km rolig)**

**BT ½ marathnløb søndag 26. april**