

## Marathon

Uge		Tirsdag Marathon	Torsdag Marathon	Lørdag Marathon	Fokus	Konkurrencer
1	02/01					
2	09/01					
3	16/01					
4	23/01					
5	30/01					
6	06/02					
7	13/02					
8	20/02					
9	27/02	<b>5km Testløb (Vinterruten)</b>	2x4x600m P=13min SP=6min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
10	06/03	2x3x800m P=3min SP=6min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 6x3min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
11	13/03	5x1000m P=4min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
12	20/03	4x1200m P=4min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
13	27/03	<b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	6x1000m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	105min Varighedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh.	
14	03/04	<b>Fællestræning</b>	6x1500m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh.	
15	10/04	6x1000m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh.	
16	17/04	6x1500m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel	Helvede i Nord 10km, Halvmarathon
17	24/04	<b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	3x2000m P=3min T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel	
18	01/05	2x3000m P=3min T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel	
19	08/05	5km hurtig Varighedsløb T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel	
20	15/05	<b>Fællestræning</b>	1x3000m P=3min T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning		Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel	CPH Marathon
21	22/05					
22	29/05					
23	05/06					
24	12/06					
25	19/06					
26	26/06					