

## Marathon

Uge		Tirsdag Marathon	Torsdag Marathon	Lørdag Marathon	Fokus	Konkurrencer
1	01/01					6. januar Cross Nat (Århus) Stafetløb 3. mands hold 7. januar Polar Frost Cup 5km og 10km
2	08/01					
3	15/01					
4	22/01					27. januar DM Kort Cross (Ålborg) 4km 27. januar DM Trail kort distance (Tejn)
5	29/01					4. februar Polar Frostcup 5km og 10km (Gratisløb)
6	05/02					
7	12/02					18. febr. Sct. Valentin Milen 10km
8	19/02	6x800m (400m T=10km+400m T=H.mar.) P= 400m jogg (Bane)	60min Varighedsløb Indlagte 10min T=H.Mar.+10min T=10km	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Marathon udh.	
9	26/02	<b>5km Testløb (Vinterruten)</b>	60min Varighedsløb Indlagte 10min T=H.Mar.+10min T=10km	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Marathon udh.	3. marts DM lang Cross (Fredericia) 10km Mænd og 8km Kvinder
10	05/03	5x1200m (400m T=10km+400m T=H.mar.+400m T=10km) P= 400m jogg (Bane)	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Marathon udh.	11. marts Lisabon Halvmarathon
11	12/03	5x1200m (400m T=10km+400m T=H. marath.+400m T=10km+400m T=H. Marath.) P= 400m jogg (Bane)	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten SÆTTES NED for hver 5. min (Start i 5km tempo)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Marathon udh.	18. marts Sydkystløbet 5km, 10km og 1/2 marathon (Gratisløb) 17. marts Middelfart DM 10km landevej
12	19/03	4x2000m (400m T=10km+400m T=H. Mar.+400m T=10km+400m T=H. Mar.+400m T=10km) P= 400m jogg (Bane)	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	105min Varighedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Marathon udh.	25. marts Griseløbet 5km, 10km og 1/2 marathon
13	26/03	<b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten SÆTTES NED for hver 5. min (Start i 5km tempo)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb ned)	Marathon udh.	1. april Middelfart DM 10km landevej
14	02/04	5min T=10km+5min T=H.Mar.+5min T=Mar. (Der kan lægge 1-2min jogg imellem temposkift) HUSK Opv. + Afv.	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Marathon fart Anaerob tærskel	02. april Helvede i Nord 10km, Halvmarathon (Gratisløb)
15	09/04	<b>Fællestræning</b>	5min T=10km+5min T=H.Mar.+5min T=Mar. (Der kan lægge 1-2min jogg imellem temposkift) HUSK Opv. + Afv.	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Marathon fart Anaerob tærskel	
16	16/04	5min T=10km+5min T=H.Mar.+10min T=Mar. (Der kan lægge 1-2min jogg imellem temposkift) HUSK Opv. + Afv.	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten SÆTTES NED for hver 5. min (Start i høj fart)	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Marathon fart	
17	23/04	<b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Marathon fart	29. april Gjesidige Den grønne halvmarathon 10km og 1/2 Marathon
18	30/04	2x3000m P=800m jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten SÆTTES NED for hver 5. min (Start i 5km tempo)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Nedtrapning	
19	07/05	5km Marathon tempo	30min Progressivt Varighedsløb MED 15min hvor farten øges for hver 5. min (Slut af i marathontempo)		Nedtrapning	12. maj DM Lang Trail (Tejn) 13. maj CPH Marathon
20	14/05					
21	21/05					DM 10.000m Kbh. ????
22	28/05					30. maj Hareskovløbet (Gratisløb)
23	04/06					
24	11/06					17. juni Farum Sø Rundt 6km og 14km (Gratisløb)
25	18/06					24.-25. juni Greve DM Masters
26	25/06					26. juni Mikkeler aftenløb, Kbh. 5km