

Marathon

Uge	Tirsdag Marathon	Torsdag Marathon	Lørdag Marathon	Fokus	Konkurrencer
27	02/07				6-8/07-NM Masters Borås(S), 5000m og derunder
28	09/07				
29	16/07				
30	23/07				
31	30/07				4-5/08-DM Masters Randers, 5000m og derunder 3/8 DM 10.000m
32	06/08 5x1000m P=400m gang/jogg (600m Halvmarathon tempo og 400m 10km tempo) God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	
33	13/08 4x1200m P=400m gang/jogg (800m Halvmarathon tempo og 400m 10km tempo) God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 1x46min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	
34	20/08 3x1600m P=400m jogg (1200m Halvmarathon tempo og og 400m 10km tempo) God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x7min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 3x20min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	26/08-Esrum Se Rundt (Gratisløb)
35	27/08 5km Testløb (Sommerruten)	60min Varighedsløb Indlagt 1x38min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
36	03/09 3x2000m P=400m gang/jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x9min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 3x20min Marathon hastighed	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	
37	10/09 4x1200m P=400m gang/jogg T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 2x10min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	16/09-CPH Halvmarathon (DM)
38	17/09 2x3000m P=800m gang/jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x10min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	
39	24/09 5km Testløb (Vinterruten)	60min Varighedsløb Indlagt 3x6min stigningsløb		Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	30/09-DM Marathon Odense
40	01/10				07/10-Ermitageløbet
41	08/10				
42	15/10				21/09-Gribskovløbet (Gratisløb)
43	22/10				
44	29/10 5km Testløb (Vinterruten)				04/11-Skovmøren Hillerød, 10km, Halv- og hel marathon (Gratisløb)
45	05/11				
46	12/11				
47	19/11				24/11-SNIK Juleafslutning-Lysløbet
48	26/11 5km Testløb (Vinterruten)				02/12-Julesjmeløbet, Hillerød 5,9 og 16km
49	03/12				
50	10/12				
51	17/12				
52	24/12				