

Marathon

Uge		Tirsdag Marathon	Torsdag Marathon	Lørdag Marathon	Fokus	Konkurrencer
1	30.12					
2	06.01					12. januar Frost Cup 5km og 10km (Utterslev Mose København)
3	13.01					
4	20.01					26. januar Cross Nationals Korup 18x1km stafet (3-mands hold, hver løber 6x1km)
5	27.01					2. februar Frost Cup 5km og 10km (Kongeetapen Værløse)
6	03.02					
7	10.02					
8	17.02	75min Varighedsløb Indlagt 10 gange (1min T=10km - Pauseløb 4min roligt løb)	75min Varighedsløb Indlagt 2 gange (5min T=H.Mar.+10min Røligt løb+5min T=10km)	90min Varighedsløb 60min Varighedsløb +5min T=10km+10min T=H. Mar.+10min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon mængde	16. febr. Sct. Valentin Milen Dyrehaven (SNIK) 10km
9	24.02	5km Testløb (Vinterruten)	75min Varighedsløb Indlagt 2 gange (5min T=H.Mar.+10min Røligt løb+5min T=10km)	90min Varighedsløb 60min Varighedsløb +5min T=10km+10min T=H. Mar.+10min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon mængde	1. Marts Polar Frostcup 5km og 10km (GRATISLØB) (DTU Lyngby)
10	02.03	75min Varighedsløb Indlagt 10 gange (2min T= Maraton - Pauseløb 4min roligt løb)	75min Varighedsløb Indlagt 10min T=H.Mar.+10min Røligt løb+10min T=10km	90min Varighedsløb 60min Varighedsløb +5min T=10km+10min T=H. Mar.+10min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon mængde	
11	09.03	75min Varighedsløb Indlagt 10 gange (2min T= Maraton - Pauseløb 3min roligt løb)	75min Progressivt Varighedsløb indlagt 40min hvor farten øges for hver 10. min, dvs. 5min fartøgning+5min roligt løb osv. (Start i 5km tempo)	90min Varighedsløb 60min Varighedsløb +5min T=10km+10min T=H. Mar.+10min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon mængde	08. marts DM CROSS Roskilde 6km/8km/10km (Alle aldersgrupper)
12	16.03	75min Varighedsløb Indlagt 10 gange (3min T= Maraton - Pauseløb 2min roligt løb)	75min Progressivt Varighedsløb indlagt 40min (Start=M tempo) hvor farten SÆTTES NED for hver 10. min, dvs. 5min fart + 5min roligt løb osv. (Start i 5km tempo)	90min Varighedsløb 60min Varighedsløb +5min T=10km+10min T=H. Mar.+10min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon mængde	22. marts Sydkystløbet 5km, 10km og 1/2 Marathon (GRATISLØB) (Greve Idrætscenter)
13	23.03	75min Varighedsløb Indlagt 10 gange (4min T=Maraton - Pauseløb 1min roligt løb)	75min Progressivt Varighedsløb MED 40min hvor farten øges for hver 10. min, dvs. 5min fartøgning+5min roligt løb osv. (Start i 5km tempo)	90min Varighedsløb 60min Varighedsløb +5min T=10km+10min T=H. Mar.+10min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon mængde	
14	30.03	5km Testløb (Sommerruten)	75min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=Mar. +5min T=H. Mar.+ 40min Varighedsløb +5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min T=10km + 5min roligt løb	120min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 60min Varighedsløb +5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon udh.	5. April Berlin Halvmarathon (Snik tur)
15	06.04	5x1600m (400m T=10km+400m T=H. marath. +400m T=10km+400m T=H. Marath.) P= 400m jogg (Bane)	SKÆRTORS DAG - SELVTRÆNING 75min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=Mar. +5min T=H. Mar.+ 40min Varighedsløb +5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min T=10km + 5min roligt løb	120min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 60min Varighedsløb +5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon udh.	
16	13.04	Fællestræning	75min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=Mar. +5min T=H. Mar.+ 40min Varighedsløb +5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min T=10km + 5min roligt løb	120min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 60min Varighedsløb +5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon udh.	13. april Helvede i Nord 10km, Halvmarathon (GRATISLØB) (Tisvide Hegn)
17	20.04	4x2000m (400m T=10km+400m T=H. Mar., +400m T=10km+400m T=H. Mar.+400m T=10km) P= 400m jogg (Bane)	75min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=Mar. +5min T=H. Mar.+ 40min Varighedsløb +5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min T=10km + 5min roligt løb	120min Varighedsløb 15min roligt løb+5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 60min Varighedsløb +5min T=10km+5min T=H. Mar.+5min T=Mar. + 5min roligt løb	Marathon udh.	26. april Gjensidige Den grønne halvmarathon i Lyngby (SNIK) 10km og 1/2 Marathon
18	27.04	5km Testløb (Sommerruten)	4x1600m (400m T=10km+400m T=H. marath. +400m T=10km+400m T=H. Marath.) P= 400m jogg (Bane)	75min Varighedsløb Sidste 15min T=Maraton	Marathon fart	
19	04.05	2x3000m P=800m jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	3x2000m (400m T=10km+400m T=H. Mar., +400m T=10km+400m T=H. Mar.+400m T=10km) P= 400m jogg (Bane)	60min Varighedsløb Sidste 15min T=Maraton	Marathon fart	
20	11.05	Opv. + 5km Marathontempon + afjog.	30min Progressivt Varighedsløb MED 15min hvor farten øges for hver 5. min (Slut af i marathontempo)		Nedtræning	17. maj CPH Marathon (København)
21	18.05					24. maj Hørsholmløbet, 5km og 10km
22	25.05					
23	01.06					1. juni Royal Run 10km Kbh/Frederiksberg
24	08.06					14. juni DM Halvmarathon/Master Århus Bestseller
25	15.06					
26	22.06					