



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



## 2018 uge 9-12 Træning til halvmarathon og marathon frem til København Marathon

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 9			
Opvarmning Orange / træner			
Mandag	76 min	15 min jog-Ae1 - 10 min Ae3 - ( 7 min An1 - 2 min jog ) x 4 min Ae2 - 15 min jog	
Tirsdag	40 min	40 min jog-Ae1	
Onsdag		Core / Styrketræning	
Torsdag		Pulsen op eller 15 min jog - ( 7 min At - 2 min jog ) x 2 - ( 200 meter An2 - 100 meter jog ) x 8 - 15 min jog	
Lørdag	120 min	20 min jog - 20 min Ae1 - 20 min Ae2 - 10 min jog - 20 min Ae1 - 10 min Ae2 - 20 min jog	Halvmarathon
Lørdag	135 min	20 min jog - 30 min Ae1 - 30 min Ae2 - 10 min jog - 20 min Ae2 - 25 min jog	Hel marathon
Uge 10			
Opvarmning Gult hold / træner			
Mandag	75 min	15 min jog - 15 min Ae2 - 10 min jog - 15 min Ae2 - 20 min jog	
Tirsdag	40 min	40 min jog	
Onsdag		Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op eller 15 min jog - ( 500m Ae3 - 500m An1 ) x 3 - 5 min jog - ( 500m Ae3 - 500m Ae1 ) x 3 - 15 min jog	
Lørdag	85 min	20 min jog - 20 min Ae1 - 10 min Ae2 - 5 min jog - 10 min Ae2 - 20 min jog	Halvmarathon
Lørdag	110 min	20 min jog - 25 min Ae1 - 20 min Ae2 - 5 min jog - 20 min Ae2 - 20 min jog	Hel marathon
Uge 11			
Opvarmning Blåt hold / træner			
Mandag	72 min	15 min jog - 5 min Ae2 - ( 4 min At - 4 min jog ) x 4 - 5 min Ae2 - 15 min jog	
Tirsdag	40 min	40 min jog	
Onsdag		Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op eller 15 min jog - ( 500m Ae2 - 500m jog ) x 3 - ( 500m An1 - 500m jog ) - 15 min jog	
Lørdag	60 min	15 min jog - 5 min Ae2 - 20 min Ae1 - 20 min jog	Halvmarathon
Lørdag	140 min	20 min jog - 20 min Ae1 - 20 min Ae2 - 10 min jog - 20 min Ae1 - 25 min Ae2 - 25 min jog	Hel marathon
Uge 12			
Opvarmning Lilla hold / træner			
Mandag	75 min	15 min jog - 10 min Ae2 - 10 min Ae3 - 10 min jog - 10 min Ae2 - 20 min jog	
Tirsdag	40 min	40 min jog	
Onsdag		Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op eller 15 min jog - ( 500m Ae3 - 500m Ae1 ) x 4 - 5 min jog - ( 500m Ae3 - 500m Ae1 ) x 4 - 15 min jog	
Fredag	40 min	40 min jog ( skulle have været konkurrenceweekend for Halvmarathon - griseløbet )	Hel maraton
Lørdag	150 min	20 min jog - 20 min Ae1 - 25 min Ae2 - 20 min jog - 20 min Ae1 - 25 min Ae2 - 20 min jog	Hel maraton