

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b>49</b>	<b>1</b>						
	Mandag	18.00	GIC	10		06:15	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	7			Tempoløb, 2 km opvarmning, 3-4 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold (Nye og mindre trænede løber holder fri søndag)
			Sum	37	0		
<b>50</b>	<b>2</b>						
	Mandag	18.00	GIC	11		06:15/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	7			Tempoløb, 2 km opvarmning, 3-4 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold (Nye og mindre trænede løber holder fri søndag)
			Sum	38	0		
<b>51</b>	<b>3</b>						
	Mandag	18.00	GIC	12		06:15/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	7			Tempoløb, 2 km opvarmning, 3-4 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10	0		Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold (Nye og mindre trænede løber holder fri søndag)
			Sum	39	0		

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b><u>52</u></b>	<b>4</b>						
	Mandag	18.00	GIC	12		06:10/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	7			Tempoløb, 2 km opvarmning, 3-4 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold (Nye og mindre trænede løber holder fri søndag)
			Sum	39	0		
<b><u>1</u></b>	<b>5</b>						
	Mandag	18.00	GIC	13		06:10/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	8			Tempoløb, 2 km opvarmning, 5 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold (Nye og mindre trænede løber holder fri søndag)
			Sum	41	0		
<b><u>2</u></b>	<b>6</b>						
	Mandag	18.00	GIC	14		06:10/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	8			Tempoløb, 2 km opvarmning, 5 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	42	0		

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b><u>3</u></b>	<b>7</b>						
	Mandag	18.00	GIC	15		06:10/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	8			Tempoløb, 2 km opvarmning, 5 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	43	0		
<b><u>4</u></b>	<b>8</b>						
	Mandag	18.00	GIC	15		06:10/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	8			Tempoløb, 2 km opvarmning, 5 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	43	0		
<b><u>5</u></b>	<b>9</b>						
	Mandag	18.00	GIC	10		??	10 km testløb
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	8			Tempoløb, 2 km opvarmning, 5 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	38	0		

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b><u>6</u></b>	<b>10</b>						
	Mandag	18.00	GIC	15		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	9			Tempoløb, 2 km opvarmning, 6 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	44	0		
<b><u>7</u></b>	<b>11</b>						
	Mandag	18.00	GIC	16		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	9			Tempoløb, 2 km opvarmning, 6 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	45	0		
<b><u>8</u></b>	<b>12</b>						
	Mandag	18.00	GIC	17		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	9			Tempoløb, 2 km opvarmning, 6 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	46	0		

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b><u>9</u></b>	<b>13</b>						
	Mandag	18.00	GIC	18		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	9			Tempoløb, 2 km opvarmning, 6 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	47	0		
<b><u>10</u></b>	<b>14</b>						
	Mandag	18.00	GIC	12		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	42	0		
<b><u>11</u></b>	<b>15</b>						
	Mandag	18.00	GIC	11		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	5		06:15	Let løb
	Søndag	09.00	Strand P.	21			<a href="#">Sydkystmaraton og ½ maraton</a>
			Sum	47	0		

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b>12</b>	<b>16</b>						
	Mandag	18.00	GIC				LSD udgår pga restitution efter Sydkystmaraton
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	30	0		
<b>13</b>	<b>17</b>						
	Mandag	18.00	GIC	22		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	52	0		<a href="#">(Berlin ½ maraton 1 april)</a>
<b>14</b>	<b>18</b>						
	Mandag	18.00	GIC	25		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	55	0		

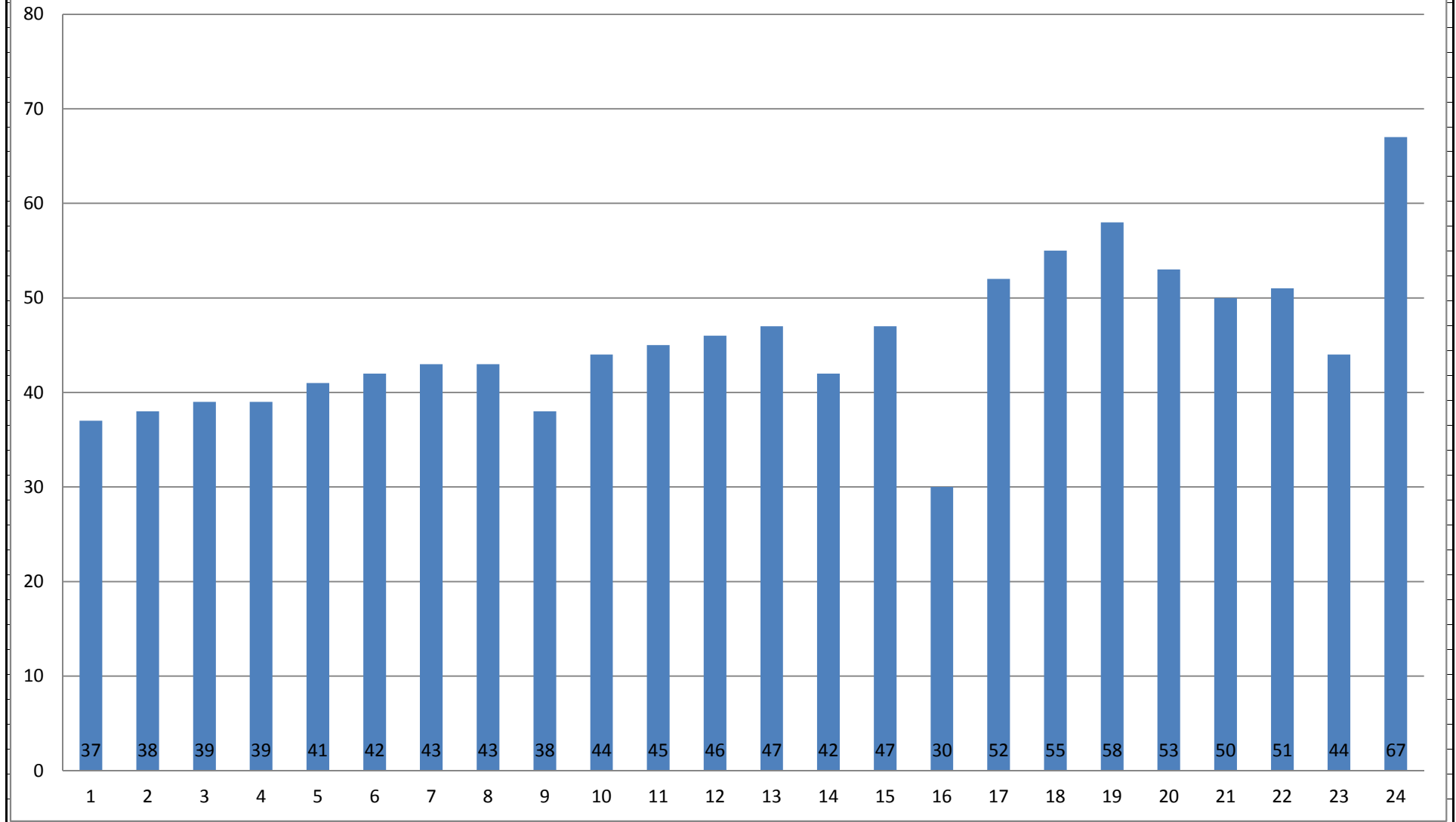
## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b>15</b>	<b>19</b>						
	Mandag	18.00	GIC	28		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	58	0		
<b>16</b>	<b>20</b>						
	Mandag	18.00	GIC	23		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	53	0		(BT ½ maraton søndag 22 april.)
<b>17</b>	<b>21</b>						
	Mandag	18.00	GIC	20		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	10.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	50	0		

## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Uge	Dag	Klokken	Sted	Km	Løbet km	Hastighed	Planlagt løb - program
<b>18</b>	<b>22</b>						
	Mandag	18.00	GIC	21		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
							<a href="#">(Lillebælt ½ maraton 5 maj)</a>
			Sum	51	0		
<b>19</b>	<b>23</b>						
	Mandag	18.00	GIC	15		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	9			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
	Fredag	17.00	GIC	10			Tempoløb, 2 km opvarmning, 7 km løb, 1-2 km afjogging
	Søndag	09.00	Strand P.	10			Alm træningsdag, intervaller, fysisk træning med sit hold
			Sum	44	0		
<b>20</b>	<b>24</b>						
	Mandag	18.00	GIC	10		06:00/5:45	Langdistance træning
	Onsdag	18.00	GIC	10			Alm træningsdag let løb, ingen interval
	Fredag	17.00	GIC	5		06:15	Let løb
	Søndag	10.00	Kbh.	42			<a href="#">Copenhagen maraton 20 maj</a>
			Sum	67	0		

# Træningspulsering



## Halv og hel maratontræning Hold 5 (a og b) 2011

Til alle nye løbere på hold 5 maratontræning: Vi anbefaler jer at springe søndagens træning over. Brug søndagen

til at restituere i, gerne aktivt dvs andet let motion end løb

Når i føler i kan, måske efter 4-6 uger, anbefaler vi i træner om søndagen, men start med at træne på et hold der løber mindre end det i plejer at gøre.

Al information vedr. de enkelte træningsdage vil fremgå på Greve Trim's blog under hold 5

Her vil vi lægge ruten og den enkelte træning ind.

Holdet er ændret til hold 5 (a og b). Det har skabt en del forvirring med vi skulle hedde hold 6. Vi har valgt at løbe med 2 hastigheder på holdet. A-holdet løber 6:15 og B-holdet løber 5:45. Vi løber samme rute alle sammen. Vi vil meget gerne have et par garvet løbere til at hjælpe os med at styre farten på B-holdet og have tjek på ruten, da vi trænere primært vil koncentrere os om A-holdet.

Fra uge 12 (efter Sydkystmaraton) vil der igen i år være 2 ruter, én for dem der ønsker at vedligeholde deres 1/2 maratonform og én for dem som ønsker at fortsætte til maraton.

Det vil være således, at vi løber ud sammen og når tilbage til GIC (Greve Idrætscenter) efter 14-18 km og derefter fortsætter de der ønsker det yderlige de resterende km.

Dette program er rettet mod at vi deltager i Greve Trim's Sydkystmaraton d. 18 marts 2012 på 1/2 maraton distancen og dem som ønsker at fortsætte mod Copenhagen maraton 20 maj 2012.

Trænere på hold 5 maraton er; Preben, Frank og Michael.