

Greve Trim Motionsklub



Maratontræning 2011

Hold 4

Uge	Dag	Kl.	Plan km	Sum km	Reelt km	Reelt min/km	Puls Reelt	Uge km	Sum Km	Træningsintensitet
1	Mandag	18.00	12		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	8		0					Tempoløb (5:00-5:20)
	Søndag	09.00	10	41	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
2	Mandag	18.00	13		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	8		0					Tempoløb (5:00-5:20)
	Søndag	09.00	10	42	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
3	Mandag	18.00	14		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	9		0					Tempoløb (5:00-5:20)
	Søndag	09.00	10	44	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
4	Mandag	18.00	15		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	9		0					Tempoløb (5:00-5:20)
	Søndag	09.00	10	45	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
5	Mandag	18.00	16		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	10		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	47	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
6	Mandag	18.00	17		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	10		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	48	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
7	Mandag	18.00	18		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	11		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	50	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
8	Mandag	18.00	18		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	51	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
9	Mandag	18.00	19		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	52	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
10	Mandag	18.00	15		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	48	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)

Greve Trim Motionsklub



Maratontræning 2011

Hold 4

11	Mandag	18.00	10		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	5		0					Let løb
	Søndag	09.00	21	47	0			0	0	1/2 Maraton
www.sydskystmaraton.dk										
12	Mandag	18.00			0					Løb på egen hånd
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	33	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
13	Mandag	18.00	18		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	51	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
14	Mandag	18.00	22		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	55	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
15	Mandag	18.00	26		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	59	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
16	Mandag	18.00	28		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	61	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
17	Mandag	18.00	21		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	54	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
18	Mandag	18.00	18		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	51	0			0	0	Intervaller (1-5 minutter)
19	Mandag	18.00	15		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	11		0					Intervaller (1-5 minutter)
	Fredag	16.30	12		0					Tempoløb (5:00-5:15)
	Søndag	09.00	10	48	0			0	0	Intervaller (færre)
20	Mandag	18.00	12		0					LSD (5:30)
	Onsdag	18.00	8		0					Intervaller (færre)
	Fredag	16.30	5		0					Jogging på egen hånd
	Søndag	10.00	42	67	0			0	0	1/1 Maraton

www.copenhagenmarathon.dk

I alt fra uge 1	994		0					0
-----------------	------------	--	----------	--	--	--	--	----------