

19-ugers træningsprogram til Copenhagen Marathon 2011 i BCK-LØB

Uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mandag										
Tirsdag		træning norm	træning norm	træning norm	træning norm	træning norm	træning norm	træning norm	int 6x400 m	int 3x1 km
Onsdag										
Torsdag									m. temp 12km	m temp 14 km
Fredag										
Lørdag		Vejle (Rene)	vinter cross	dist 16 km	vinter cross	dist 16 km	dist 18 km	dist 20 km	vinter cross	dist 24 km
Søndag		dist 12 km	dist 14 km		dist 18 km				dist 22 km	
Ialt									36,4 km	41 km

Uge	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mandag										
Tirsdag	int 8x400m	int 4x 1 km	int 3x 1,5 km	int 10x400	int 5x1 km	int 3x2 km	int. 12x400m	int 5x1 km	int 3x2 km	m temp 8 km
Onsdag										
Torsdag	m temp 16 km	m temp 16 km	m temp 14 km	m temp 16 km	m temp 16 km	m temp 14 km	m temp 16 km	m temp 18 km	m temp 8 km	m temp 6km
Fredag										
Lørdag	dist 26 km	dist 24 km	dist 26 km	dist 28 km	dist 26 km	dist 28 km	dist 30	dist 32 km	dist 12 km	
Søndag										Marathon
Ialt	45,2 km	44 km	44,5	48 km	47 km	48	50,8	55 km	26 km	

Bemærk:

Tirsdage startes der ved klubhuset ved tennisbanerne kl 17.30

Torsdage startes der på Harbjerg kl. 17:30

Lørdage/Søndage Startes der ved klubhuset ved tennisbanerne kl 9.00