

Næstved i Bevægelse, forslag til ½ maraton træning, 2011.

Mål: At gennemføre et ½ maraton, søndag d. 16. oktober 2011, Sydkystmarathon, Greve.

I alt 27 ugers træning.

12.	4.	1.	12.	16.
April	juli	aug.	Sept.	Okt.

12 ugers grundtræning	sommertræning	forberedelsesperiode	Specialperiode
-----------------------	---------------	----------------------	----------------

Mulige motionsløb.

30. april	Superbedst løbet	Maribo
1. maj	TV2ØST-LØBET	Næstved
8. maj	Vintersbølleløbet	Vordingborg
12. juni	Klinteløbet	Borre / Møn
18. juni	Nr. Alslev Byfestløb	Nr. Alslev
26. juni	Hvalsø løbet	Hvalsø
16. august	Sparekassens Sjælland Gadeløb	Roskilde
3. september	Sorø Sø Rundt	Sorø
4. september	Præstøløbet	Præstø
25. september	Gåsetårnsløbet	Vordingborg
16. oktober	Sydkystmarathon	Greve

DAG	TRÆNINGSFORSLAG	KOMMENTARER
12. april 1. dag 2. dag 3. dag	2 x 20 min, 90 % 30 min, 85 % 1 x 20 / 1 x 15	
19. april 1. dag 2. dag 3. dag	1 x 25 / 1 x 15 6 x 5 min, 90 % 30 min, 85 %	
26. april 1. dag 2. dag 3. dag	8 x 30 sec. 100 %, pause 3 min 30 min 85 % 3 x 15 min 80 – 85 %	Max. test på 200 m
3 – maj 1. dag 2. dag 3. dag	Testløb, åen rundt 2 x 20 min 85 % 30 min 85 %	
10. maj 1. dag 2. dag 3. dag	4 x 10 min 90 – 95 %, pause 4 min 30 min, 85 % 1 x 25 / 1 x 15 min	
17. maj 1. dag 2. dag 3. dag	10 x 200 m, 90 % pause 3 min 30 min 90 % 2 x 25 min, 85 %	
24. maj 1. dag 2. dag 3. dag	45 min 85 % 30 min 90 % 45 min, 85 %	
31. maj 1. dag 2. dag 3. dag	8 x 30 sec, 100 %, pause 3 min 35 min 85 % 50 min, 80 – 85 %	
7. juni 1. dag 2. dag 3. dag	8 – 10 x 1.000 m, 85 – 90 %, pause 4 min 30 min, 80 – 85 % 45 min 85 %	
14. juni 1. dag 2. dag 3. dag	60 min 80 – 85 % 30 min 85 % 45 min 85 %	
21. juni 1. dag 2. dag 3. dag	8 – 10 x 400 m, 85 %, pause 2 min 30 min, 85 % 45 min 80 %	Test på 400 m

28. juni 1. dag 2. dag 3. dag	8 x 30 sec, 98 – 100 %, Pause 3 min 30 min, 80 % 45 min, 85 %	
4. juli 1. dag 2. dag 3. dag	Test, åen rundt 45 min, 85 % 55 min, 80 %	
12. juli 1. dag 2. dag 3. dag	50 min, 85 % 3 x 10 min, 95 %, pause 5 min 45 min, 80 %	
19. juli 1. dag 2. dag 3. dag	6 x 5 min 95 – 98 %, pause 4 min 45 min, 80 % 30 min, 90 %	
26. juli 1. dag 2. dag 3. dag	8 – 10 x 1.000 m, 85 – 90 %, pause 4 min 30 min, 80 – 85 % 45 min 85 %	
2. august 1. dag 2. dag 3. dag	10 – 12 x 200 m, 95 %, pause 3 min 45 min, 80 % 55 min, 80 %	Test, 200 m.
9. august 1. dag 2. dag 3. dag	4 x 10 min, 95 %, 4 min pause 30 min, 85 % 50 min, 80 %	
16. august 1. dag 2. dag 3. dag	8 x 30 sec, 95 – 98 %, pause 3 min 45 min, 80 % 2 x 15 min, 95 %, pause 4 min	
23. august 1. dag 2. dag 3. dag	8 – 10 x 1.000 m, 90 – 95 %, pause 4 min 30 min, 80 % 5 x 10 min, 90 %, pause 3 min	
30. august 1. dag 2. dag 3. dag	Test, åen rundt 45 min, 85 % 55 min, 80 %	
6. september 1. dag 2. dag 3. dag	8 – 10 x 400 m, 85 %, pause 2 min 30 min, 85 % 45 min 80 %	Test på 400 m

13. september 1- dag 2. dag 3. dag	4 x 15 min, 90 – 95 %, pause 4 min 30 min, 85 % 60 min, 85 %	
20. september 1. dag 2. dag 3. dag	8 x 30 sec, 95 – 98 %, pause 3 min 30 min, 80 % 1.15 tim, 75 – 80 %	
27. september 1. dag 2. dag 3. dag	30 min, 90 % 45 min, 90 % 30 min, 85 %	
4.oktober 1. dag 2. dag 3. dag	5 x 1.000m, 95 – 100 %, pause 4 min 30 min, 85 % 50 min, 80 %	
Uge 41. 10. oktober 11. oktober 12. oktober 13. oktober 14. oktober 15. oktober 16. oktober	Fri Testløb, åen rundt, 100 % Fri 20 min, 80 % Fri Fri SYDKYSTMARATHON, ½ MARATHON	