

Velkommen

Min tid som
mellemdistanceløber

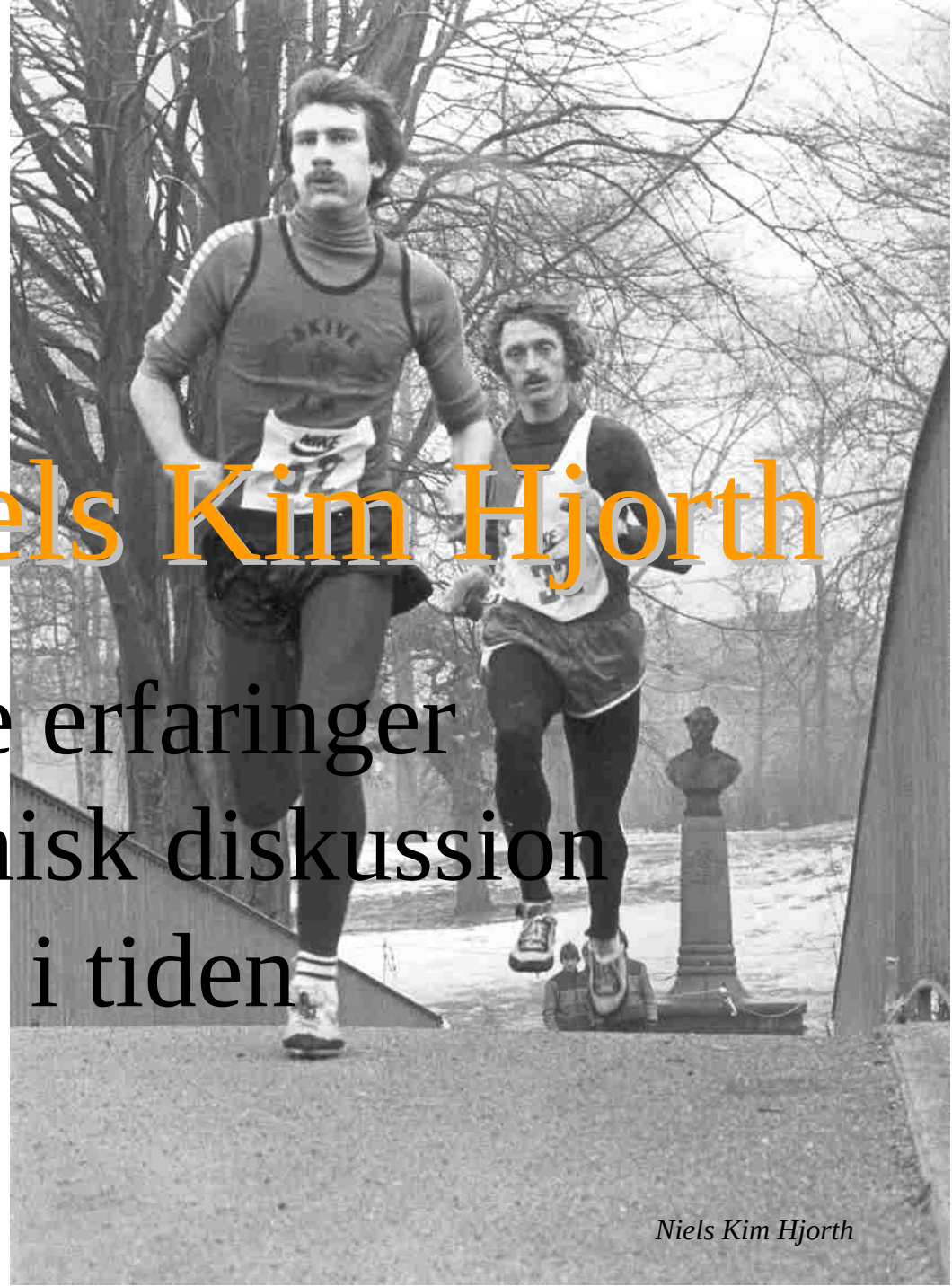
Træningsfilosofi og
planlægning

Jeg beklager meget, at de bemærkninger der blev fremsat vedrørende min træningsmængde og metode, førte til at jeg fremsatte kritik af danske løbere generelt.

Jeg synes derimod at det er for ringe, at den viden der tilføres danske løbere, fører til mindre træning og generelt ringere resultater. Jeg anerkender naturligvis videnskaben, men den skal helst føre til fremgang.

Program

- Min historie
- Eksempler på min træning
 - Ungdom
 - Junior
 - Senior
- Erfaringer
- Søren Molbech 2004 - 2005
- Mit ideelle træningsprogram



Niels Kim Hjorth

Baseret på egne erfaringer
Ikke en akademisk diskussion
En rejse tilbage i tiden



Niels Kim Hjorth

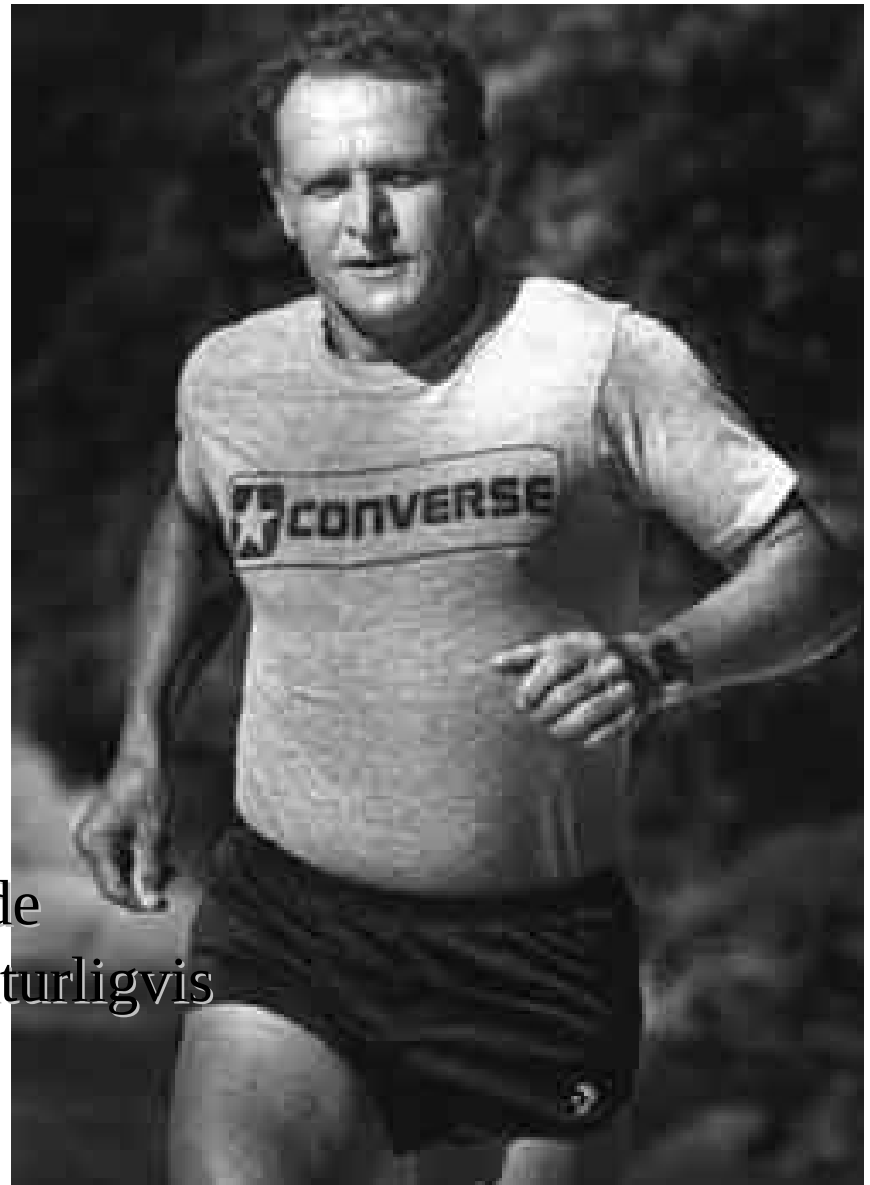
Jeg fandt ret hurtigt ud af at de bedste løbere i verden brugte træningsprincipper udviklet af New Zealenderen Arthur Lydiard.

Niels Kim Hjorth

1976

- Lydiard

Når de bedste i verden trænede
Lydiard træning skulle jeg naturligvis
også.





Løb med Lydiard

*corsarens
forlag*

Det er det hele! Hvis man vil løbe godt på banen, må man begynde med at løbe på landevejen — langt, afslappet, let løb, som kræver ens maksimale steady state og som udvikler udholdenhed, hårdhed og utrættelighed.

Dette er det første og *vigtigste* punkt på programmet.

Variér altid de daglige rationer, men arbejd henimod retningslinien på 160 km pr. uge med det dobbelte som et mål, hvis man har tid, og hvis man vil være mester kan man med supplerende jog og afslapningsøvelser komme længere.

Hvis man stille og roligt og frem for alt tålmodigt gennemfører de opbyggende ting, nævnt i dette kapitel, vil man blive overrasket over, hvor hurtigt og let man kan opnå evnen til at løbe disse tilsyneladende enorme distancemængder, og hvor behageligt og morsomt man kan fortsætte programmet derefter.

Under marathontræningen tilbagelægger løberen mange flere kilometer end interval-løberen og opnår derved naturligvis en længere tids konstant påvirkning.

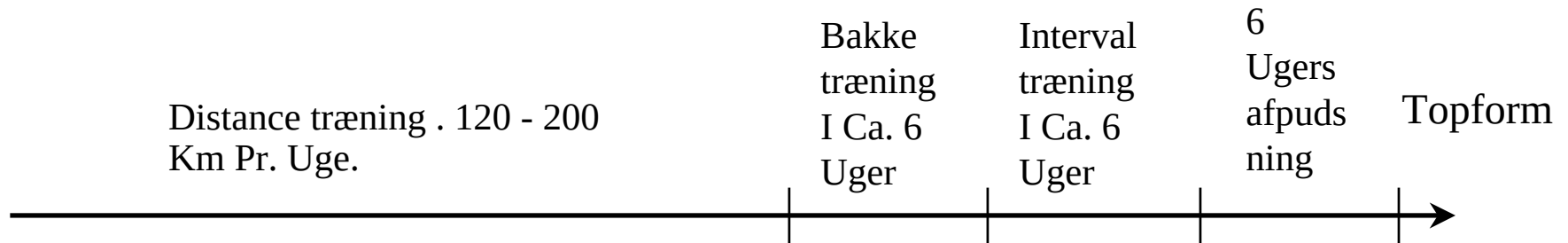
Tidligere har man måske troet, at marathontræningen indebar løb i langsomt tempo. Dette stemmer ikke, bortset fra de supplerende løbeture. Topløbere jogger ikke rundt under deres opbygning, men løber med en hastighed på 3.45 til 3.15 minutter pr. kilometer. Der findes stadig langdistanceløbere, der mener, de skal løbe 4.15 pr. kilometer, og at et hurtigere tempo vil være spild af energi og ikke give bedre resultater.

Når man lærer dette, må man dog huske, at ikke to løbere er ens. De retningslinier, jeg sætter op her, er kun retningslinier. De skal bruges smidigt under hensyntagen til træningstilstand og alder. Men lad ikke alderen afholde nogen fra at løbe lange distancer, så længe de kan lide det og træner regelmæssigt.

Tidligere var vi tilbøjelige til at være overforsigtige med at lade unge løbe langt, men nu ved vi, at de let og med udbytte kan løbe mange kilometer, hvis de ikke presses og får lov til at finde deres eget tempo. Der er tilfælde med 10- til 12-årige drenge, der løber op mod 160 km om ugen og bliver ved med at forbedre sig. Ingen kan sige, hvad grænserne er for den enkelte; det er et spørgsmål om, hvad man kan tilpasse sig og hvad man kan lide. Den grundlæggende motivering er, at jo længere man løber aerobt, desto større er ens chancer for forbedring.

Niels Kim Hjorth

TRÆNING EFTER LYDIARD METODEN.



Distancetræning . 120 - 200 Km Pr. Uge.

Bakketræning I Ca. 6 Uger

Udskift 2 - 3 10 Km ture med dage med bakketræning

Intervaltræning I Ca. 6 Uger

Aerob effekt intervaller/ anaerob kapacitet

6 Ugers afpudsning

Anaerob kapacitet intervaller.

Træning Niels Kim som 16 årig

- Mandag 25 km
- Tirsdag 20 km
- Onsdag 25 km
- Torsdag 20 km
- Fredag 15 km
- Lørdag 30 - 35 km
- Søndag 15 km ca 155 km

Drømmen- at blive verdensmester

Målet – at sætte Dansk rekord

- Hvornår? 25 – 28 år
- 7 års maksimal træning
- Hvordan? Lydiard træning
- Danske Mesterskaber *Ungdom-Junior-Senior*
- Danske rekorder
- EM – VM - OL

Ungdomstræning 1976 - 1977

- Efter at have vundet DMU Cross var det store mål JEM 1500 m 1977
- Indledende program 155 km/uge som tidligere beskrevet.
- Herefter:

[illegible]

1976 - 1977		17 og 18 år	7 Danske rekorder og Junior EM deltagelse		
Uge nummer	Total kilometer	Længste tur	Periode og eksempel på træning	Konkurrencer	
9	105		Bakke træning 2 dage m 1 tim bakkeløb - 2 dage med leg speed	Unionskamp 10 km nr. 3 - 33.05	
10	98	15		DM 10 km Vandt 32.13	
11	96	20		Krabbesholmløb nr. 4	
12	84	20		Risskovløb nr. 7	
13	87	34	12*200 t 25-31	Kildeløb 2 km	
14	100	25	Interval periode 15*200		
15	61	20	5*1000 2,59-3,04/ 20*200m/ 2*fartleg/ 2*sprint		
16	81		5*1000/ 12*400/ 2*sprint/ 1*fartleg	LT 5000 15,42 1500 4,21	
17	83	5+30	5*800/ 15*200(alle under 30)/ 3*1000/ 2*sprint/ 1 tim fartleg		
18	67	20	15*400/ test 3000m/ 1 tim fartleg	ABC 5000 m 15,06	
19	68	20	1 gang sprint/ 1 tim fartleg	ABC 10.000 DUR 31.23,6 sidste omg 61/ Vestkystløb nr 2 9,5km 30,30	
20	80	30	1 sprint + 300m test 38,3	Fremads jubi stævne 3000m 8,42,6/ holdkamp 5000m 16,17 og 1500m 4,21	
21	70	25	1 sprint/ 1 tim fartleg /5 omg in&out	1 mile 4.14,8 Østersøcup 5000 vandt 15,31,6 Svimmel	

1976 - 1977 17 og 18 år 7 Danske rekorder og Junior EM deltagelse									
22	55	30	Afpudsning 5 omg in&out / 3*300m/	Atletica 1000m 2,40,5 LT 5000 16,31 1500 4,14,4					
23	74			JM 10000m 31,20,0 DUR sidste omg. 62/ JJM nr 1 1500m 4,03,3/ nr 1 5000m 15,41					
24	73	30 + 20	4 omg in&out/1 sprint+ 1*400 (54,4) Test 3000m 8.52						
25	55	20	Sprint + 300m (41,3 (meget træet/ 3 omg in& out	ABC 5000m 15,03 / JM 4*1500 (4,09)					
26	47	17 dagen før ABC	Konkurrenceperiode	ABC Århus Vandt 1500m 3.53,6 ("verdensmester")/ DJM vandt 1500m 4.02,8 5000m nr. 3 ? 400m 54,0					
27	68	20		Lyngby DUR 3000m 8.29,9 meget uoplagt / Århus Games 5000m 14,54					
28	86	25	2 gange fartleg/ 1* legspeed	1 mile 4.18 DUR					
29	70	15	5omg in & out/ 1 fartleg/ 3* 200 m (23 -26)	Junior landskamp Berlin Vandt 1500m 3,56,8 (42,4 sidste 300m) ville vinde					
30	104	30		Lyngby DUR 5000 m 14,47,3/ Karlskrona 1500 3,51,5 mod Walker endnu mere "verdensmester"/ Jylland - Øerne vandt 1500m 3,58,3					
31	81	15	5 omg in & out /3* 200m7 1 tim fartleg	JM Århus nr. 2 1500m 3.53,9 / 5000m 15 ?					
32	80	30	1 gange sprint/ 5 omg in & out /	Copenhag games 3000m DUR 8.25,6/ LT 1500m og 400 m 54,3					
33	63			JEM 3000m 8.44,3 Meget oplagt men.....					
				Herefter 17 konkurrencer frem til uge 43					
								Niels Kim Hjorth	

Juniortræning 1978-1979

Sæson 1978 og 1979 var rimeligt gode –

1978 DJR. 10.000m (30.34) og 1500 m forbedret til 3.48,99

1979DJR 10.000 m. (30.14) og landshold

1500 m pr. 3.45,8 og landshold

TRÆNING TIL DM CROSS 12 km
Februar 1980

1979-1980		Dansk Mester 12 km Cross februar 1980		
Uge nummer	Antal KM	Længste ture i km	Stærkt hurtigere end 3,20	Konkurrencer
39	38	14		
40	90	25	8	
41	104	30	10	
42	65	12	17 /4*2 (6,28)	
43	104	25	40	
44	142	30	26 /5*2 (6,18)	VC 10
45	156	30	35 /5*2 (6,15)	
46	104	25	23 /5*2 (6,16)	VC 13
47	147	25 + 30	20 /5*2 (6,15)	
48	167	25 + (34 (20 konk))	39 /5*2 (6,09)	20 km Esbjerg
49	169	25 + 32	26 /2*2 (6,30)	
50	174	25 + 30	12	
51	161	25 + 35	10	
52	173	30	30	Nytårsløb skive 10
1	110	30	19	JM 4 km
2	185	25 + 25 + 40	34 (7*1,5 (4,40 - 4,55)	VC
3	168	22 +23 + 35 (lidt pause 17+18))	28 (7*1,5 (4,33 - 5,01)	
4	150 5½ dage	25 +25 + 44	26 (skade)	
5	79 skadet	20 + 35	2 (1*1,5 4,38)	Søndag i Algarve
6	235	30+ 35 +39	29 (9* 1000 2,55) fartleg	Algarve meget koordination
7	186	32 +	38 (10*1000 2,54) fartleg	Algarve meget koordination
8	93	15		DM cross Vandt let
9	Rejste til USA og så gik det helt i ged!			
				Niels Kim Hjorth

1985/1986

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

Baggrund

Februar 1985	DM Cross faldt ugen inden – men vandt
Marts	Kompenserede efter faldet – totalskadet ved VM cross udgår
April - maj	Opereret–
Juni	ingen løb
Juli –	start løb
August	Måtte ikke løbe DM men løb i Koblenz 3.44 – 1500m
September	Berlin Marathon 2.18,25 som træning
September	½ marathon i Århus 1.05 træning
Oktober	E-løb træt
Oktober	NYC marathon 2.25

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

Uge	Mandag morgen	Mandag aften	Tirsdag morgen	Tirsdag aften	Onsdag morgen	Onsdag aften	Torsd ag morg en	Torsdag aften	Fred ag mor gen	Fredag aften	Lørdag morgen	Lørdag aften	Søndag morgen	Søndag aften	KM
Uge 46						Ondt i hælen		3C blæst		skadet	skadet		skadet		Planlagte km Reelt løbet
11/11-17/11 i alt						00:52:30 15		01:31:00 26							41
Uge 47	skadet	skadet		let jog - underlig fornemmels e i foden	ingen smerter			25km tur		træt		Fartleg	Esbjerg 20 km Vandt let - træt i låret 15.11 - 31.06		Planlagte km Reelt løbet
18/11-24/11 i alt				00:32:00 8	00:50:00 14			01:25:00 25		01:00:00 16		01:02:37 14	01:04:03 20	00:16:00 4	119
Uge 48				frisk		sidste 5 15,08		koldt meget træt					Snestorm 30 min indetræning		Planlagte km Reelt løbet
25/11-1/12 i alt	00:32:00 8		00:38:00 10	01:04:00 18	00:36:40 10	00:53:30 16		01:21:00 21		01:02:00 17	00:31:35 8		00:43 10		118
Uge 49	8km morgentur	samt 1 tim indegym		blæst		sidste 5 15,30 4 km jog		blæst - udmærket løbende		Let - frisk	opvarmning	Vinterturner ingen 10 km slotsholmen kbh nr. 7 blæst og koldt 30,13	0 grader		Planlagte km Reelt løbet
2/12-8/12 i alt	00:30:00 7	00:58:30 17,5	00:32:00 8	01:02:48 17	00:31:00 8	00:52:47 16		01:14:30 21		00:55:00 14	00:38:00 10	00:30:13 10	01:30:30 24		152,5
Uge 51						3 km jog		træt men godt løbende							Planlagte km Reelt løbet
9/12-15/12 i alt	00:38:40 10,1	01:00:36 17,5	00:38:38 10,1	1:16.23 21	00:36:37 10,1	00:54:30 16		01:28:11 24					Niels Kim Hjorth		108,8

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Fredag	Fredag	Lørdag	Søndag	Søndag			
Uge 52	morgen	Mandag af	morgen	aften	morgen	aften	morgen	aften	morgen	aften	morgen	Lørdag af	morgen	aften	KM
Uge 1															
i alt															
Uge 2				La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa		
															km
Uge 3	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa	La Santa		Reelt

Megatræning på La Santa – f.eks 10*1000m 2,40

–2,42 gns samt 10 km test 29.30 og en del 2
timers ture. Men meget træt de sidste 5 dage.

Ingen og lidt træning

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

Uge	Mandag morgen	Mandag aften	Tirsdag morgen	Tirsdag aften	Onsdag morgen	Onsdag aften	Torsdag morgen	Torsdag aften	Fredag morgen	Fredag aften	Lørdag morgen	Lørdag aften	Søndag morgen	Søndag aften	KM		
Uge 4 20/1- 26/1 i alt	La santa	La santa	La santa	Hjem La Santa						ingen træning træt			8 km opv.		km Reelt løbet		
													00:28:41			0:28:41	timer
											16		9,4	15	40,4	0:00:43	Min/km
Uge 5 27/1-2/2 i alt		kl 23.15 pga tidsmang el	ingen træning træt	ingen træning træt			ingen træning/r ejse algarve	ingen træning		8*1000 cross banen gns. 2.52			EM cross 10 km 31,19 løb dårligt lagde for hurtigt ud		Planlagte km Reelt løbet		
						01:02:00										1:02:00	timer
		6				17			12	20	12	20	25	10	122	0:00:30	Min/km
Uge 6 3/2-9/2 i alt		ingen træning sent hjem		10 * 1000 gns. 2,48 crossbanen p. 2 min regtung bane frisk				meget træt	træt	let langs stranden					Planlagte km Reelt løbet		
	12		12	22	20	15	10	13		15						0:00:00	timer
																119	0:00:00
Uge 7 10/2- 16/2 i alt															Planlagte km		
																0:00:00	timer
															0	#####	Min/km
Uge 8 17/2- 23/2 i alt													Cross Lille frankrig Vandt		Planlagte km Reelt løbet		
																0:00:00	timer
															0	#####	Min/km
Uge 9 27/2-5/3 i alt											DM lang cross Svendborg - vandt meget stort Kværnmø 2 er 1 min efter		DM kort cross blev 2 er K. johnsen snød, men klubben ville ikke indgive protest for så havde vi ikke vundet hold		Planlagte km Reelt løbet		
				01:08:52												1:08:52	timer
				18											18	0:03:50	Min/km
Uge 10 6/3-12/3 i alt															Planlagte km		
																0:00:00	timer
															0	#####	Min/km
Uge 11 13/3- 19/3 i alt													VM cross - det kørte ikke - nr. 65 . Kværnmø jeg 2 uger inden let havde slået blev nr 16		Planlagte km Reelt løbet		
																0:00:00	timer
															0	#####	Min/km

Niels Kim Hjorth

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

DATE	WEATHER			WARM-UP	ACTIVITY	INTENSITY
	TIME	TEMP	COND.			
SUN 11/4				2 VISDOMSTANDER	PENCIN. m.m.	
MON 15/4	10			TRUKKET UD	IKEN. 100. FOR	15/4
TUE 20/4	A	1000		8 Km	1900 10x10	MÅRDT
WED 27/4	M			5 Km	CENTRUMS	KONKURRENCE
THU 30/4	A			5 Km	100 10 Km	
FRI 2/5	M	8		B	CITY-LØB	KONKURRENCE
SAT 2/5	A	8		8	15x200m	27.2-29.1 GNS 28.4
				12	PAUSE 1 MIN 100 x JOG. 2 MIN PÅRØR	5-10
					LET 203	
					LET 146	

SAT 2/5

W

inning is a state of mind: Positive thoughts will put you ahead of the crowd.

SUN 4/5	M			10 Km	PLADDERBØR	LET 203
MON 5/5	A			8 Km	15x400m	HØJST. GNS. 61.1
TUE 6/5				8		15x200m EFTER
WED 7/5	M			12		
THU 8/5	A			3	5x200m + 5x400	280 m GNS 27.9
FRI 9/5	A			10	75x200	400 m GNS 61.0
SAT 10/5				8		200 m GNS 28.2
				12		
				8	15x300 m	GNS 44.0 200
				10	PAUSE 100 m JOG 1 MIN	FOR 5 2 MIN PAUSE
				8		
				13		

The Runner's World Training Log

COOL-DOWN	DURATION		HEART RATES			WEIGHT
	TOTAL TIME*	MILES	MORN.	PRE	POST	HOW DO YOU FEEL
		5				TRÆNENE
	16.00	3.5				PÅRØR
10 Km	31.42	28				ARBEJDET VÆRDT
5	31.32	25				HELE UGEN. TRÆT
5	29.58	20				LØB PÅRØR
3	26.5					MEGET TRÆT
	20					NERVØS
						TINE I BENENE
						LØB M/L LØBET FRA
						UD
						FØRSTE BANE TRÆNING
						JOG OVERPÅRØR
						STREKT.
						2107 km.

TOTAL
MILES
FOR WEEK

GOALS FOR
NEXT
WEEK

MILES

TIME

*Include Warm-up and Cool-down.

		WEIGHT			
50610, 2 min					
3 Km	4	32			BEST TIDPUNKT
		20			NOT TRÆT MEN KAMP
		12			
PAUSE 200m JOG 1 MIN		29			GIK GAST
200m JOG 1 MIN		20			
FOR 1100 5 2 MIN	3 Km	28			GIK GAST LØB
		18			STREKT MÅR PÅS
					210.

TOTAL
MILES
FOR WEEK

GOALS FOR
NEXT
WEEK

MILES

TIME

Niels Kim Hjorth

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

DATE	WEATHER			WARM-UP	ACTIVITY	INTENSITY
	TIME	TEMP	COND.			
SUN 4/5				12 8	12 1500	FLAD
MON 12/5	A			15 km	LET PARIAGE	MORRIS JAG & SPUR
TUE 13/5	M A			8 13	LET PARIAGE	MORRIS JAG & SPUR M/STIMULERING
WED 14/5	M			10 5	7.4 km CITY	LOW ARISS
THU 15/5				% INGEN TRÆNING TRÆT OG		
FRI 16/5	13 ⁰⁰ 5-6	13 ⁰⁰ 5-6	13 ⁰⁰ 5-6	6 km	15x200m	EFTER 5 2 min GNS. 2.8.5. PAUSE 1 min
SAT 17/5	12 ⁰⁰ 15 16 ⁰⁰	15		12 5	=	LET LET

If you've lost your get up and go, and feel constantly tired, ask your doctor to check your blood level of iron with a serum ferritin test. Strenuous exercise, can deplete your reserves of iron. Prevent deficiency by eating foods rich in iron.

SUN 18/5	13 ⁰⁰ 15 18 ⁰⁰ 11	15 11	15 11	3	12 km 15x400m	12 min AFTER 10 2 min AFTER 10 PAUSE 1 min
MON 19/5	13 ⁰⁰ 15	15			12x13 km LET 45 min	
TUE 20/5	10 ⁰⁰ 10 13 ⁰⁰ 15	10 15	10 15	8 6	12 km 15x300m	MORRIS JAG 1 min 2 min AFTER 5-10
WED 21/5	10 ⁰⁰ 10 15 ⁰⁰	10 15		8 17	8.500 17	101. CA.
THU 22/5				%		
FRI 23/5	9 ⁰⁰ 10 20 ⁰⁰	10 15			8 6 3	2.45-5.30-8.23- 14.10.0-3.59.8
SAT 24/5	8 ⁰⁰ 10 15 ⁰⁰	10 15	10 15	5+2	5000+1500	

The Runner's World Training Log

COOL-DOWN	DURATION		HEART RATES			HOW DO YOU FEEL
	TOTAL TIME	MILES	MORN.	PRE	POST	
3		2.2				TRÆT OG MØT TRÆT ØKREKT FOR TRÆ BYK, PENCILIN.
		15				
		21				
4		26.5				MØT LAGT NERE TRÆT LAGT FORKERT HEART AF 40-110-120-130-140-150-160-170-180-190-200-210-220-230-240-250-260-270-280-290-300-310-320-330-340-350-360-370-380-390-400-410-420-430-440-450-460-470-480-490-500-510-520-530-540-550-560-570-580-590-600-610-620-630-640-650-660-670-680-690-700-710-720-730-740-750-760-770-780-790-800-810-820-830-840-850-860-870-880-890-900-910-920-930-940-950-960-970-980-990-1000-1010-1020-1030-1040-1050-1060-1070-1080-1090-1100-1110-1120-1130-1140-1150-1160-1170-1180-1190-1200-1210-1220-1230-1240-1250-1260-1270-1280-1290-1300-1310-1320-1330-1340-1350-1360-1370-1380-1390-1400-1410-1420-1430-1440-1450-1460-1470-1480-1490-1500-1510-1520-1530-1540-1550-1560-1570-1580-1590-1600-1610-1620-1630-1640-1650-1660-1670-1680-1690-1700-1710-1720-1730-1740-1750-1760-1770-1780-1790-1800-1810-1820-1830-1840-1850-1860-1870-1880-1890-1900-1910-1920-1930-1940-1950-1960-1970-1980-1990-2000-2010-2020-2030-2040-2050-2060-2070-2080-2090-2100-2110-2120-2130-2140-2150-2160-2170-2180-2190-2200-2210-2220-2230-2240-2250-2260-2270-2280-2290-2300-2310-2320-2330-2340-2350-2360-2370-2380-2390-2400-2410-2420-2430-2440-2450-2460-2470-2480-2490-2500-2510-2520-2530-2540-2550-2560-2570-2580-2590-2600-2610-2620-2630-2640-2650-2660-2670-2680-2690-2700-2710-2720-2730-2740-2750-2760-2770-2780-2790-2800-2810-2820-2830-2840-2850-2860-2870-2880-2890-2900-2910-2920-2930-2940-2950-2960-2970-2980-2990-3000-3010-3020-3030-3040-3050-3060-3070-3080-3090-3100-3110-3120-3130-3140-3150-3160-3170-3180-3190-3200-3210-3220-3230-3240-3250-3260-3270-3280-3290-3300-3310-3320-3330-3340-3350-3360-3370-3380-3390-3400-3410-3420-3430-3440-3450-3460-3470-3480-3490-3500-3510-3520-3530-3540-3550-3560-3570-3580-3590-3600-3610-3620-3630-3640-3650-3660-3670-3680-3690-3700-3710-3720-3730-3740-3750-3760-3770-3780-3790-3800-3810-3820-3830-3840-3850-3860-3870-3880-3890-3900-3910-3920-3930-3940-3950-3960-3970-3980-3990-4000-4010-4020-4030-4040-4050-4060-4070-4080-4090-4100-4110-4120-4130-4140-4150-4160-4170-4180-4190-4200-4210-4220-4230-4240-4250-4260-4270-4280-4290-4300-4310-4320-4330-4340-4350-4360-4370-4380-4390-4400-4410-4420-4430-4440-4450-4460-4470-4480-4490-4500-4510-4520-4530-4540-4550-4560-4570-4580-4590-4600-4610-4620-4630-4640-4650-4660-4670-4680-4690-4700-4710-4720-4730-4740-4750-4760-4770-4780-4790-4800-4810-4820-4830-4840-4850-4860-4870-4880-4890-4900-4910-4920-4930-4940-4950-4960-4970-4980-4990-5000-5010-5020-5030-5040-5050-5060-5070-5080-5090-5100-5110-5120-5130-5140-5150-5160-5170-5180-5190-5200-5210-5220-5230-5240-5250-5260-5270-5280-5290-5300-5310-5320-5330-5340-5350-5360-5370-5380-5390-5400-5410-5420-5430-5440-5450-5460-5470-5480-5490-5500-5510-5520-5530-5540-5550-5560-5570-5580-5590-5600-5610-5620-5630-5640-5650-5660-5670-5680-5690-5700-5710-5720-5730-5740-5750-5760-5770-5780-5790-5800-5810-5820-5830-5840-5850-5860-5870-5880-5890-5900-5910-5920-5930-5940-5950-5960-5970-5980-5990-6000-6010-6020-6030-6040-6050-6060-6070-6080-6090-6100-6110-6120-6130-6140-6150-6160-6170-6180-6190-6200-6210-6220-6230-6240-6250-6260-6270-6280-6290-6300-6310-6320-6330-6340-6350-6360-6370-6380-6390-6400-6410-6420-6430-6440-6450-6460-6470-6480-6490-6500-6510-6520-6530-6540-6550-6560-6570-6580-6590-6600-6610-6620-6630-6640-6650-6660-6670-6680-6690-6700-6710-6720-6730-6740-6750-6760-6770-6780-6790-6800-6810-6820-6830-6840-6850-6860-6870-6880-6890-6900-6910-6920-6930-6940-6950-6960-6970-6980-6990-7000-7010-7020-7030-7040-7050-7060-7070-7080-7090-7100-7110-7120-7130-7140-7150-7160-7170-7180-7190-7200-7210-7220-7230-7240-7250-7260-7270-7280-7290-7300-7310-7320-7330-7340-7350-7360-7370-7380-7390-7400-7410-7420-7430-7440-7450-7460-7470-7480-7490-7500-7510-7520-7530-7540-7550-7560-7570-7580-7590-7600-7610-7620-7630-7640-7650-7660-7670-7680-7690-7700-7710-7720-7730-7740-7750-7760-7770-7780-7790-7800-7810-7820-7830-7840-7850-7860-7870-7880-7890-7900-7910-7920-7930-7940-7950-7960-7970-7980-7990-8000-8010-8020-8030-8040-8050-8060-8070-8080-8090-8100-8110-8120-8130-8140-8150-8160-8170-8180-8190-8200-8210-8220-8230-8240-8250-8260-8270-8280-8290-8300-8310-8320-8330-8340-8350-8360-8370-8380-8390-8400-8410-8420-8430-8440-8450-8460-8470-8480-8490-8500-8510-8520-8530-8540-8550-8560-8570-8580-8590-8600-8610-8620-8630-8640-8650-8660-8670-8680-8690-8700-8710-8720-8730-8740-8750-8760-8770-8780-8790-8800-8810-8820-8830-8840-8850-8860-8870-8880-8890-8900-8910-8920-8930-8940-8950-8960-8970-8980-8990-9000-9010-9020-9030-9040-9050-9060-9070-9080-9090-9100-9110-9120-9130-9140-9150-9160-9170-9180-9190-9200-9210-9220-9230-9240-9250-9260-9270-9280-9290-9300-9310-9320-9330-9340-9350-9360-9370-9380-9390-9400-9410-9420-9430-9440-9450-9460-9470-9480-9490-9500-9510-9520-9530-9540-9550-9560-9570-9580-9590-9600-9610-9620-9630-9640-9650-9660-9670-9680-9690-9700-9710-9720-9730-9740-9750-9760-9770-9780-9790-9800-9810-9820-9830-9840-9850-9860-9870-9880-9890-9900-9910-9920-9930-9940-9950-9960-9970-9980-9990-10000-10010-10020-10030-10040-10050-10060-10070-10080-10090-10100-10110-10120-10130-10140-10150-10160-10170-10180-10190-10200-10210-10220-10230-10240-10250-10260-10270-10280-10290-10300-10310-10320-10330-10340-10350-10360-10370-10380-10390-10400-10410-10420-10430-10440-10450-10460-10470-10480-10490-10500-10510-10520-10530-10540-10550-10560-10570-10580-10590-10600-10610-10620-10630-10640-10650-10660-10670-10680-10690-10700-10710-10720-10730-10740-10750-10760-10770-10780-10790-10800-10810-10820-10830-10840-10850-10860-10870-10880-10890-10900-10910-10920-10930-10940-10950-10960-10970-10980-10990-11000-11010-11020-11030-11040-11050-11060-11070-11080-11090-11100-11110-11120-11130-11140-11150-11160-11170-11180-11190-11200-11210-11220-11230-11240-11250-11260-11270-11280-11290-11300-11310-11320-11330-11340-11350-11360-11370-11380-11390-11400-11410-11420-11430-11440-11450-11460-11470-11480-11490-11500-11510-11520-11530-11540-11550-11560-11570-11580-11590-11600-11610-11620-11630-11640-11650-11660-11670-11680-11690-11700-11710-11720-11730-11740-11750-11760-11770-11780-11790-11800-11810-11820-11830-11840-11850-11860-11870-11880-11890-11900-11910-11920-11930-11940-11950-11960-11970-11980-11990-12000-12010-12020-12030-12040-12050-12060-12070-12080-12090-12100-12110-12120-12130-12140-12150-12160-12170-12180-12190-12200-12210-12220-12230-12240-12250-12260-12270-12280-12290-12300-12310-12320-12330-12340-12350-12360-12370-12380-12390-12400-12410-12420-12430-12440-12450-12460-12470-12480-12490-12500-12510-12520-12530-12540-12550-12560-12570-12580-12590-12600-12610-12620-12630-12640-12650-12660-12670-12680-12690-12700-12710-12720-12730-12740-12750-12760-12770-12780-12790-12800-12810-12820-12830-12840-12850-12860-12870-12880-12890-12900-12910-12920-12930-12940-12950-12960-12970-12980-12990-13000-13010-13020-13030-13040-13050-13060-13070-13080-13090-13100-13110-13120-13130-13140-13150-13160-13170-13180-13190-13200-13210-13220-13230-13240-13250-13260-13270-13280-13290-13300-13310-13320-13330-13340-13350-13360-13370-13380-13390-13400-13410-13420-13430-13440-13450-13460-13470-13480-13490-13500-13510-13520-13530-13540-13550-13560-13570-13580-13590-13600-13610-13620-13630-13640-13650-13660-13670-13680-13690-13700-13710-13720-13730-13740-13750-13760-13770-13780-13790-13800-13810-13820-13830-13840-13850-13860-13870-13880-13890-13900-13910-13920-13930-13940-13950-13960-13970-13980-13990-14000-14010-14020-14030-14040-14050-14060-14070-14080-14090-14100-14110-14120-14130-14140-14150-14160-14170-14180-14190-14200-14210-14220-14230-14240-14250-14260-14270-14280-14290-14300-14310-14320-14330-14340-14350-14360-14370-14380-14390-14400-14410-14420-14430-14440-14450-14460-14470-14480-14490-14500-14510-14520-14530-14540-14550-14560-14570-14580-14590-14600-14610-14620-14630-14640-14650-14660-14670-14680-14690-14700-14710-14720-14730-14740-14750-14760-14770-14780-14790-14800-14810-14820-14830-14840-14850-14860-14870-14880-14890-14900-14910-14920-14930-14940-14950-14960-14970-14980-14990-15000-15010-15020-15030-15040-15050-15060-15070-15080-15090-15100-15110-15120-15130-15140-15150-15160-15170-15180-15190-15200-15210-15220-15230-15240-15250-15260-15270-15280-15290-15300-15310-15320-15330-15340-15350-15360-15370-15380-15390-15400-15410-15420-15430-15440-15450-15460-15470-15480-15490-15500-15510-15520-15530-15540-15550-15560-15570-15580-15590-15600-15610-15620-15630-15640-15650-15660-15670-15680-15690-15700-15710-15720-15730-15740-15750-15760-15770-15780-15790-15800-15810-15820-15830-15840-15850-15860-15870-15880-15890-15900-15910-15920-15930-15940-15950-15960-15970-15980-15990-16000-16010-16020-16030-16040-16050-16060-16070-16080-16090-16100-16110-16120-16130-16140-16150-16160-16170-16180-16190-16200-16210-16220-16230-16240-16250-16260-16270-16280-16290-16300-16310-16320-16330-16340-16350-16360-16370-16380-16390-16400-16410-16420-16430-16440-16450-16460-16470-16480-16490-16500-16510-16520-16530-16540-16550-16560-16570-16580-16590-16600-16610-16620-16630-16640-16650-16660-16670-16680-16690-16700-16710-16720-16730-16740-16750-16760-16770-16780-16790-16800-16810-16820-16830-16840-16850-16860-16870-16880-16890-16900-16910-16920-16930-16940-16950-16960-16970-16980-16990-17000-17010-17020-17030-17040-17050-17060-17070-17080-17090-17100-17110-17120-17130-17140-17150-17160-17170-17180-17190-17200-17210-17220-17230-17240-17250-17260-17270-17280-17290-17300-17310-17320-17330-17340-17350-17360-17370-17380-17390-17400-17410-17420-17430-17440-17450-17460-17470-17480-17490-17500-17510-17520-17530-17540-17550-17560-17570-17580-17590-17600-17610-17620-17630-17640-17650-17660-17670-17680-17690-17700-17710-17720-17730-17740-17750-17760-17770-17780-17790-17800-17810-17820-17830-17840-17850-17860-17870-17880-17890-17900-17910-17920-17930-17940-17950-17960-17970-17980-17990-18000-18010-18020-18030-18040-18050-18060-18070-18080-18090-18100-18110-18120-18130-18140-18150-18160-18170-18180-18190-18200-18210-18220-18230-18240-18250-18260-18270-18280-18290-18300-18310-18320-18330-18340-18350-18360-18370-18380-18390-18400-18410-18420-18430-18440-18450-18460-18470-18480-18490-18500-18510-18520-18530-18540-18550-18560-18570-18580-18590-18600-18610-18620-18630-18640-18650-18660-18670-18680-18690-18700-18710-18720-18730-18740-18750-18760-18770-18780-18790-18800-18810-18820-18830-18840-18850-18860-18870-18880-18890-18900-18910-18920-18930-18940-18950-18960-18970-18980-18990-19000-19010-19020-19030-19040-19050-19060-19070-19080-19090-19100-19110-19120-19130-19140-19150-19160-19170-19180-19190-19200-1921

WEIGHT

COOL-DOWN		DURATION		HEART RATES			HOW DO YOU FEEL
		TOTAL TIME*	MILES	MORN.	PRE	POST	
FOREST RPT. 1 NCS RPT. 2			23				
MO. 26.5-27.8.							DIET ONLY 1 ACCH 22.5
FOREST RPT. 3 NCS RPT. 4 NCS RPT. 5 NCS RPT. 6 NCS RPT. 7 NCS RPT. 8 NCS RPT. 9 NCS RPT. 10 NCS RPT. 11 NCS RPT. 12 NCS RPT. 13 NCS RPT. 14 NCS RPT. 15 NCS RPT. 16 NCS RPT. 17 NCS RPT. 18 NCS RPT. 19 NCS RPT. 20 NCS RPT. 21 NCS RPT. 22 NCS RPT. 23 NCS RPT. 24 NCS RPT. 25 NCS RPT. 26 NCS RPT. 27 NCS RPT. 28 NCS RPT. 29 NCS RPT. 30 NCS RPT. 31 NCS RPT. 32 NCS RPT. 33 NCS RPT. 34 NCS RPT. 35 NCS RPT. 36 NCS RPT. 37 NCS RPT. 38 NCS RPT. 39 NCS RPT. 40 NCS RPT. 41 NCS RPT. 42 NCS RPT. 43 NCS RPT. 44 NCS RPT. 45 NCS RPT. 46 NCS RPT. 47 NCS RPT. 48 NCS RPT. 49 NCS RPT. 50 NCS RPT. 51 NCS RPT. 52 NCS RPT. 53 NCS RPT. 54 NCS RPT. 55 NCS RPT. 56 NCS RPT. 57 NCS RPT. 58 NCS RPT. 59 NCS RPT. 60 NCS RPT. 61 NCS RPT. 62 NCS RPT. 63 NCS RPT. 64 NCS RPT. 65 NCS RPT. 66 NCS RPT. 67 NCS RPT. 68 NCS RPT. 69 NCS RPT. 70 NCS RPT. 71 NCS RPT. 72 NCS RPT. 73 NCS RPT. 74 NCS RPT. 75 NCS RPT. 76 NCS RPT. 77 NCS RPT. 78 NCS RPT. 79 NCS RPT. 80 NCS RPT. 81 NCS RPT. 82 NCS RPT. 83 NCS RPT. 84 NCS RPT. 85 NCS RPT. 86 NCS RPT. 87 NCS RPT. 88 NCS RPT. 89 NCS RPT. 90 NCS RPT. 91 NCS RPT. 92 NCS RPT. 93 NCS RPT. 94 NCS RPT. 95 NCS RPT. 96 NCS RPT. 97 NCS RPT. 98 NCS RPT. 99 NCS RPT. 100 NCS RPT. 101 NCS RPT. 102 NCS RPT. 103 NCS RPT. 104 NCS RPT. 105 NCS RPT. 106 NCS RPT. 107 NCS RPT. 108 NCS RPT. 109 NCS RPT. 110 NCS RPT. 111 NCS RPT. 112 NCS RPT. 113 NCS RPT. 114 NCS RPT. 115 NCS RPT. 116 NCS RPT. 117 NCS RPT. 118 NCS RPT. 119 NCS RPT. 120 NCS RPT. 121 NCS RPT. 122 NCS RPT. 123 NCS RPT. 124 NCS RPT. 125 NCS RPT. 126 NCS RPT. 127 NCS RPT. 128 NCS RPT. 129 NCS RPT. 130 NCS RPT. 131 NCS RPT. 132 NCS RPT. 133 NCS RPT. 134 NCS RPT. 135 NCS RPT. 136 NCS RPT. 137 NCS RPT. 138 NCS RPT. 139 NCS RPT. 140 NCS RPT. 141 NCS RPT. 142 NCS RPT. 143 NCS RPT. 144 NCS RPT. 145 NCS RPT. 146 NCS RPT. 147 NCS RPT. 148 NCS RPT. 149 NCS RPT. 150 NCS RPT. 151 NCS RPT. 152 NCS RPT. 153 NCS RPT. 154 NCS RPT. 155 NCS RPT. 156 NCS RPT. 157 NCS RPT. 158 NCS RPT. 159 NCS RPT. 160 NCS RPT. 161 NCS RPT. 162 NCS RPT. 163 NCS RPT. 164 NCS RPT. 165 NCS RPT. 166 NCS RPT. 167 NCS RPT. 168 NCS RPT. 169 NCS RPT. 170 NCS RPT. 171 NCS RPT. 172 NCS RPT. 173 NCS RPT. 174 NCS RPT. 175 NCS RPT. 176 NCS RPT. 177 NCS RPT. 178 NCS RPT. 179 NCS RPT. 180 NCS RPT. 181 NCS RPT. 182 NCS RPT. 183 NCS RPT. 184 NCS RPT. 185 NCS RPT. 186 NCS RPT. 187 NCS RPT. 188 NCS RPT. 189 NCS RPT. 190 NCS RPT. 191 NCS RPT. 192 NCS RPT. 193 NCS RPT. 194 NCS RPT. 195 NCS RPT. 196 NCS RPT. 197 NCS RPT. 198 NCS RPT. 199 NCS RPT. 200 NCS RPT. 201 NCS RPT. 202 NCS RPT. 203 NCS RPT. 204 NCS RPT. 205 NCS RPT. 206 NCS RPT. 207 NCS RPT. 208 NCS RPT. 209 NCS RPT. 210 NCS RPT. 211 NCS RPT. 212 NCS RPT. 213 NCS RPT. 214 NCS RPT. 215 NCS RPT. 216 NCS RPT. 217 NCS RPT. 218 NCS RPT. 219 NCS RPT. 220 NCS RPT. 221 NCS RPT. 222 NCS RPT. 223 NCS RPT. 224 NCS RPT. 225 NCS RPT. 226 NCS RPT. 227 NCS RPT. 228 NCS RPT. 229 NCS RPT. 230 NCS RPT. 231 NCS RPT. 232 NCS RPT. 233 NCS RPT. 234 NCS RPT. 235 NCS RPT. 236 NCS RPT. 237 NCS RPT. 238 NCS RPT. 239 NCS RPT. 240 NCS RPT. 241 NCS RPT. 242 NCS RPT. 243 NCS RPT. 244 NCS RPT. 245 NCS RPT. 246 NCS RPT. 247 NCS RPT. 248 NCS RPT. 249 NCS RPT. 250 NCS RPT. 251 NCS RPT. 252 NCS RPT. 253 NCS RPT. 254 NCS RPT. 255 NCS RPT. 256 NCS RPT. 257 NCS RPT. 258 NCS RPT. 259 NCS RPT. 260 NCS RPT. 261 NCS RPT. 262 NCS RPT. 263 NCS RPT. 264 NCS RPT. 265 NCS RPT. 266 NCS RPT. 267 NCS RPT. 268 NCS RPT. 269 NCS RPT. 270 NCS RPT. 271 NCS RPT. 272 NCS RPT. 273 NCS RPT. 274 NCS RPT. 275 NCS RPT. 276 NCS RPT. 277 NCS RPT. 278 NCS RPT. 279 NCS RPT. 280 NCS RPT. 281 NCS RPT. 282 NCS RPT. 283 NCS RPT. 284 NCS RPT. 285 NCS RPT. 286 NCS RPT. 287 NCS RPT. 288 NCS RPT. 289 NCS RPT. 290 NCS RPT. 291 NCS RPT. 292 NCS RPT. 293 NCS RPT. 294 NCS RPT. 295 NCS RPT. 296 NCS RPT. 297 NCS RPT. 298 NCS RPT. 299 NCS RPT. 300 NCS RPT. 301 NCS RPT. 302 NCS RPT. 303 NCS RPT. 304 NCS RPT. 305 NCS RPT. 306 NCS RPT. 307 NCS RPT. 308 NCS RPT. 309 NCS RPT. 310 NCS RPT. 311 NCS RPT. 312 NCS RPT. 313 NCS RPT. 314 NCS RPT. 315 NCS RPT. 316 NCS RPT. 317 NCS RPT. 318 NCS RPT. 319 NCS RPT. 320 NCS RPT. 321 NCS RPT. 322 NCS RPT. 323 NCS RPT. 324 NCS RPT. 325 NCS RPT. 326 NCS RPT. 327 NCS RPT. 328 NCS RPT. 329 NCS RPT. 330 NCS RPT. 331 NCS RPT. 332 NCS RPT. 333 NCS RPT. 334 NCS RPT. 335 NCS RPT. 336 NCS RPT. 337 NCS RPT. 338 NCS RPT. 339 NCS RPT. 340 NCS RPT. 341 NCS RPT. 342 NCS RPT. 343 NCS RPT. 344 NCS RPT. 345 NCS RPT. 346 NCS RPT. 347 NCS RPT. 348 NCS RPT. 349 NCS RPT. 350 NCS RPT. 351 NCS RPT. 352 NCS RPT. 353 NCS RPT. 354 NCS RPT. 355 NCS RPT. 356 NCS RPT. 357 NCS RPT. 358 NCS RPT. 359 NCS RPT. 360 NCS RPT. 361 NCS RPT. 362 NCS RPT. 363 NCS RPT. 364 NCS RPT. 365 NCS RPT. 366 NCS RPT. 367 NCS RPT. 368 NCS RPT. 369 NCS RPT. 370 NCS RPT. 371 NCS RPT. 372 NCS RPT. 373 NCS RPT. 374 NCS RPT. 375 NCS RPT. 376 NCS RPT. 377 NCS RPT. 378 NCS RPT. 379 NCS RPT. 380 NCS RPT. 381 NCS RPT. 382 NCS RPT. 383 NCS RPT. 384 NCS RPT. 385 NCS RPT. 386 NCS RPT. 387 NCS RPT. 388 NCS RPT. 389 NCS RPT. 390 NCS RPT. 391 NCS RPT. 392 NCS RPT. 393 NCS RPT. 394 NCS RPT. 395 NCS RPT. 396 NCS RPT. 397 NCS RPT. 398 NCS RPT. 399 NCS RPT. 400 NCS RPT. 401 NCS RPT. 402 NCS RPT. 403 NCS RPT. 404 NCS RPT. 405 NCS RPT. 406 NCS RPT. 407 NCS RPT. 408 NCS RPT. 409 NCS RPT. 410 NCS RPT. 411 NCS RPT. 412 NCS RPT. 413 NCS RPT. 414 NCS RPT. 415 NCS RPT. 416 NCS RPT. 417 NCS RPT. 418 NCS RPT. 419 NCS RPT. 420 NCS RPT. 421 NCS RPT. 422 NCS RPT. 423 NCS RPT. 424 NCS RPT. 425 NCS RPT. 426 NCS RPT. 427 NCS RPT. 428 NCS RPT. 429 NCS RPT. 430 NCS RPT. 431 NCS RPT. 432 NCS RPT. 433 NCS RPT. 434 NCS RPT. 435 NCS RPT. 436 NCS RPT. 437 NCS RPT. 438 NCS RPT. 439 NCS RPT. 440 NCS RPT. 441 NCS RPT. 442 NCS RPT. 443 NCS RPT. 444 NCS RPT. 445 NCS RPT. 446 NCS RPT. 447 NCS RPT. 448 NCS RPT. 449 NCS RPT. 450 NCS RPT. 451 NCS RPT. 452 NCS RPT. 453 NCS RPT. 454 NCS RPT. 455 NCS RPT. 456 NCS RPT. 457 NCS RPT. 458 NCS RPT. 459 NCS RPT. 460 NCS RPT. 461 NCS RPT. 462 NCS RPT. 463 NCS RPT. 464 NCS RPT. 465 NCS RPT. 466 NCS RPT. 467 NCS RPT. 468 NCS RPT. 469 NCS RPT. 470 NCS RPT. 471 NCS RPT. 472 NCS RPT. 473 NCS RPT. 474 NCS RPT. 475 NCS RPT. 476 NCS RPT. 477 NCS RPT. 478 NCS RPT. 479 NCS RPT. 480 NCS RPT. 481 NCS RPT. 482 NCS RPT. 483 NCS RPT. 484 NCS RPT. 485 NCS RPT. 486 NCS RPT. 487 NCS RPT. 488 NCS RPT. 489 NCS RPT. 490 NCS RPT. 491 NCS RPT. 492 NCS RPT. 493 NCS RPT. 494 NCS RPT. 495 NCS RPT. 496 NCS RPT. 497 NCS RPT. 498 NCS RPT. 499 NCS RPT. 500 NCS RPT. 501 NCS RPT. 502 NCS RPT. 503 NCS RPT. 504 NCS RPT. 505 NCS RPT. 506 NCS RPT. 507 NCS RPT. 508 NCS RPT. 509 NCS RPT. 510 NCS RPT. 511 NCS RPT. 512 NCS RPT. 513 NCS RPT. 514 NCS RPT. 515 NCS RPT. 516 NCS RPT. 517 NCS RPT. 518 NCS RPT. 519 NCS RPT. 520 NCS RPT. 521 NCS RPT. 522 NCS RPT. 523 NCS RPT. 524 NCS RPT. 525 NCS RPT. 526 NCS RPT. 527 NCS RPT. 528 NCS RPT. 529 NCS RPT. 530 NCS RPT. 531 NCS RPT. 532 NCS RPT. 533 NCS RPT. 534 NCS RPT. 535 NCS RPT. 536 NCS RPT. 537 NCS RPT. 538 NCS RPT. 539 NCS RPT. 540 NCS RPT. 541 NCS RPT. 542 NCS RPT. 543 NCS RPT. 544 NCS RPT. 545 NCS RPT. 546 NCS RPT. 547 NCS RPT. 548 NCS RPT. 549 NCS RPT. 550 NCS RPT. 551 NCS RPT. 552 NCS RPT. 553 NCS RPT. 554 NCS RPT. 555 NCS RPT. 556 NCS RPT. 557 NCS RPT. 558 NCS RPT. 559 NCS RPT. 560 NCS RPT. 561 NCS RPT. 562 NCS RPT. 563 NCS RPT. 564 NCS RPT. 565 NCS RPT. 566 NCS RPT. 567 NCS RPT. 568 NCS RPT. 569 NCS RPT. 570 NCS RPT. 571 NCS RPT. 572 NCS RPT. 573 NCS RPT. 574 NCS RPT. 575 NCS RPT. 576 NCS RPT. 577 NCS RPT. 578 NCS RPT. 579 NCS RPT. 580 NCS RPT. 581 NCS RPT. 582 NCS RPT. 583 NCS RPT. 584 NCS RPT. 585 NCS RPT. 586 NCS RPT. 587 NCS RPT. 588 NCS RPT. 589 NCS RPT. 590 NCS RPT. 591 NCS RPT. 592 NCS RPT. 593 NCS RPT. 594 NCS RPT. 595 NCS RPT. 596 NCS RPT. 597 NCS RPT. 598 NCS RPT. 599 NCS RPT. 600 NCS RPT. 601 NCS RPT. 602 NCS RPT. 603 NCS RPT. 604 NCS RPT. 605 NCS RPT. 606 NCS RPT. 607 NCS RPT. 608 NCS RPT. 609 NCS RPT. 610 NCS RPT. 611 NCS RPT. 612 NCS RPT. 613 NCS RPT. 614 NCS RPT. 615 NCS RPT. 616 NCS RPT. 617 NCS RPT. 618 NCS RPT. 619 NCS RPT. 620 NCS RPT. 621 NCS RPT. 622 NCS RPT. 623 NCS RPT. 624 NCS RPT. 625 NCS RPT. 626 NCS RPT. 627 NCS RPT. 628 NCS RPT. 629 NCS RPT. 630 NCS RPT. 631 NCS RPT. 632 NCS RPT. 633 NCS RPT. 634 NCS RPT. 635 NCS RPT. 636 NCS RPT. 637 NCS RPT. 638 NCS RPT. 639 NCS RPT. 640 NCS RPT. 641 NCS RPT. 642 NCS RPT. 643 NCS RPT. 644 NCS RPT. 645 NCS RPT. 646 NCS RPT. 647 NCS RPT. 648 NCS RPT. 649 NCS RPT. 650 NCS RPT. 651 NCS RPT. 652 NCS RPT. 653 NCS RPT. 654 NCS RPT. 655 NCS RPT. 656 NCS RPT. 657 NCS RPT. 658 NCS RPT. 659 NCS RPT. 660 NCS RPT. 661 NCS RPT. 662 NCS RPT. 663 NCS RPT. 664 NCS RPT. 665 NCS RPT. 666 NCS RPT. 667 NCS RPT. 668 NCS RPT. 669 NCS RPT. 670 NCS RPT. 671 NCS RPT. 672 NCS RPT. 673 NCS RPT. 674 NCS RPT. 675 NCS RPT. 676 NCS RPT. 677 NCS RPT. 678 NCS RPT. 679 NCS RPT. 680 NCS RPT. 681 NCS RPT. 682 NCS RPT. 683 NCS RPT. 684 NCS RPT. 685 NCS RPT. 686 NCS RPT. 687 NCS RPT. 688 NCS RPT. 689 NCS RPT. 690 NCS RPT. 691 NCS RPT. 692 NCS RPT. 693 NCS RPT. 694 NCS RPT. 695 NCS RPT. 696 NCS RPT. 697 NCS RPT. 698 NCS RPT. 699 NCS RPT. 700 NCS RPT. 701 NCS RPT. 702 NCS RPT. 703 NCS RPT. 704 NCS RPT. 705 NCS RPT. 706 NCS RPT. 707 NCS RPT. 708 NCS RPT. 709 NCS RPT. 710 NCS RPT. 711 NCS RPT. 712 NCS RPT. 713 NCS RPT. 714 NCS RPT. 715 NCS RPT. 716 NCS RPT. 717 NCS RPT. 718 NCS RPT. 719 NCS RPT. 720 NCS RPT. 721 NCS RPT. 722 NCS RPT. 723 NCS RPT. 724 NCS RPT. 725 NCS RPT. 726 NCS RPT. 727 NCS RPT. 728 NCS RPT. 729 NCS RPT. 730 NCS RPT. 731 NCS RPT. 732 NCS RPT. 733 NCS RPT. 734 NCS RPT. 735 NCS RPT. 736 NCS RPT. 737 NCS RPT. 738 NCS RPT. 739 NCS RPT. 740 NCS RPT. 741 NCS RPT. 742 NCS RPT. 743 NCS RPT. 744 NCS RPT. 745 NCS RPT. 746 NCS RPT. 747 NCS RPT. 748 NCS RPT. 749 NCS RPT. 750 NCS RPT. 751 NCS RPT. 752 NCS RPT. 753 NCS RPT. 754 NCS RPT. 755 NCS RPT. 756 NCS RPT. 757 NCS RPT. 758 NCS RPT. 759 NCS RPT. 760 NCS RPT. 761 NCS RPT. 762 NCS RPT. 763 NCS RPT. 764 NCS RPT. 765 NCS RPT. 766 NCS RPT. 767 NCS RPT. 768 NCS RPT. 769 NCS RPT. 770 NCS RPT. 771 NCS RPT. 772 NCS RPT. 773 NCS RPT. 774 NCS RPT. 775 NCS RPT. 776 NCS RPT. 777 NCS RPT. 778 NCS RPT. 779 NCS RPT. 780 NCS RPT. 781 NCS RPT. 782 NCS RPT. 783 NCS RPT. 784 NCS RPT. 785 NCS RPT. 786 NCS RPT. 787 NCS RPT. 788 NCS RPT. 789 NCS RPT. 790 NCS RPT. 791 NCS RPT. 792 NCS RPT. 793 NCS RPT. 794 NCS RPT. 795 NCS RPT. 796 NCS RPT. 797 NCS RPT. 798 NCS RPT. 799 NCS RPT. 800 NCS RPT. 801 NCS RPT. 802 NCS RPT. 803 NCS RPT. 804 NCS RPT. 805 NCS RPT. 806 NCS RPT. 807 NCS RPT. 808 NCS RPT. 809 NCS RPT. 810 NCS RPT. 811 NCS RPT. 812 NCS RPT. 813 NCS RPT. 814 NCS RPT. 815 NCS RPT. 816 NCS RPT. 817 NCS RPT. 818 NCS RPT. 819 NCS RPT. 820 NCS RPT. 821 NCS RPT. 822 NCS RPT. 823 NCS RPT. 824 NCS RPT. 825 NCS RPT. 826 NCS RPT. 827 NCS RPT. 828 NCS RPT. 829 NCS RPT. 830 NCS RPT. 831 NCS RPT. 832 NCS RPT. 833 NCS RPT. 834 NCS RPT. 835 NCS RPT. 836 NCS RPT. 837 NCS RPT. 838 NCS RPT. 839 NCS RPT. 840 NCS RPT. 841 NCS RPT. 842 NCS RPT. 843 NCS RPT. 844 NCS RPT. 845 NCS RPT. 846 NCS RPT. 847 NCS RPT. 848 NCS RPT. 849 NCS RPT. 850 NCS RPT. 851 NCS RPT. 852 NCS RPT. 853 NCS RPT. 854 NCS RPT. 855 NCS RPT. 856 NCS RPT. 857 NCS RPT. 858 NCS RPT. 859 NCS RPT. 860 NCS RPT. 861 NCS RPT. 862 NCS RPT. 863 NCS RPT. 864 NCS RPT. 865 NCS RPT. 866 NCS RPT. 867 NCS RPT. 868 NCS RPT. 869 NCS RPT. 870 NCS RPT. 871 NCS RPT. 872 NCS RPT. 873 NCS RPT. 874 NCS RPT. 875 NCS RPT. 876 NCS RPT. 877 NCS RPT. 878 NCS RPT. 879 NCS RPT. 880 NCS RPT. 881 NCS RPT. 882 NCS RPT. 883 NCS RPT. 884 NCS RPT. 885 NCS RPT. 886 NCS RPT. 887 NCS RPT. 888 NCS RPT. 889 NCS RPT. 890 NCS RPT. 891 NCS RPT. 892 NCS RPT. 893 NCS RPT. 894 NCS RPT. 895 NCS RPT. 896 NCS RPT. 897 NCS RPT. 898 NCS RPT. 899 NCS RPT. 900 NCS RPT. 901 NCS RPT. 902 NCS RPT. 903 NCS RPT. 904 NCS RPT. 905 NCS RPT. 906 NCS RPT. 907 NCS RPT. 908 NCS RPT. 909 NCS RPT. 910 NCS RPT. 911 NCS RPT. 912 NCS RPT. 913 NCS RPT. 914 NCS RPT. 915 NCS RPT. 916 NCS RPT. 917 NCS RPT. 918 NCS RPT. 919 NCS RPT. 920 NCS RPT. 921 NCS RPT. 922 NCS RPT. 923 NCS RPT. 924 NCS RPT. 925 NCS RPT. 926 NCS RPT. 927 NCS RPT. 928 NCS RPT. 929 NCS RPT. 930 NCS RPT. 931 NCS RPT. 932 NCS RPT. 933 NCS RPT. 934 NCS RPT. 935 NCS RPT. 936 NCS RPT. 937 NCS RPT. 938 NCS RPT. 939 NCS RPT. 940 NCS RPT. 941 NCS RPT. 942 NCS RPT. 943 NCS RPT. 944 NCS RPT. 945 NCS RPT. 946 NCS RPT. 947 NCS RPT. 948 NCS RPT. 949 NCS RPT. 950 NCS RPT. 951 NCS RPT. 952 NCS RPT. 953 NCS RPT. 954 NCS RPT. 955 NCS RPT. 956 NCS RPT. 957 NCS RPT. 958 NCS RPT. 959 NCS RPT. 960 NCS RPT. 961 NCS RPT. 962 NCS RPT. 963 NCS RPT. 964 NCS RPT. 965 NCS RPT. 966 NCS RPT. 967 NCS RPT. 968 NCS RPT. 969 NCS RPT. 970 NCS RPT. 971 NCS RPT. 972 NCS RPT. 973 NCS RPT. 974 NCS RPT. 975 NCS RPT. 976 NCS RPT. 977 NCS RPT. 978 NCS RPT. 979 NCS RPT. 980 NCS RPT. 981 NCS RPT. 982 NCS RPT. 983 NCS RPT. 984 NCS RPT. 985 NCS RPT. 986 NCS RPT. 987 NCS RPT. 988 NCS RPT. 989 NCS RPT. 990 NCS RPT. 991 NCS RPT. 992 NCS RPT. 993 NCS RPT. 994 NCS RPT. 995 NCS RPT. 996 NCS RPT. 997 NCS RPT. 998 NCS RPT. 999 NCS RPT. 1000 NCS RPT. 1001 NCS RPT. 1002 NCS RPT. 1003 NCS RPT. 1004 NCS RPT. 1005 NCS RPT. 1006 NCS RPT. 1007 NCS RPT. 1008 NCS RPT. 1009 NCS RPT. 1010 NCS RPT. 1011 NCS RPT. 1012 NCS RPT. 1013 NCS RPT. 1014 NCS RPT. 1015 NCS RPT. 1016 NCS RPT. 1017 NCS RPT. 1018 NCS RPT. 1019 NCS RPT. 1020 NCS RPT. 1021 NCS RPT. 1022 NCS RPT. 1023 NCS RPT. 1024 NCS RPT. 1025 NCS RPT. 1026 NCS RPT. 1027 NCS RPT. 1028 NCS RPT. 1029 NCS RPT. 1030 NCS RPT. 1031 NCS RPT. 1032 NCS RPT. 1033 NCS RPT. 1034 NCS RPT. 1035 NCS RPT. 1036 NCS RPT. 1037 NCS RPT. 1038 NCS RPT. 1039 NCS RPT. 1040 NCS RPT. 1041 NCS RPT. 1042 NCS RPT. 1043 NCS RPT. 1044 NCS RPT. 1045 NCS RPT. 1046 NCS RPT. 1047 NCS RPT. 1048 NCS RPT. 1049 NCS RPT. 1050 NCS RPT. 1051 NCS RPT. 1052 NCS RPT. 1053 NCS RPT. 1054 NCS RPT. 1055 NCS RPT. 1056 NCS RPT. 1057 NCS RPT. 1058 NCS RPT. 1059 NCS RPT. 1060 NCS RPT. 1061 NCS RPT. 1062 NCS RPT. 1063 NCS RPT. 1064 NCS RPT. 1065 NCS RPT. 1066 NCS RPT. 1067 NCS RPT. 1068 NCS RPT. 1069 NCS RPT. 1070 NCS RPT. 1071 NCS RPT. 1072 NCS RPT. 1073 NCS RPT. 1074 NCS RPT. 1075 NCS RPT. 1076 NCS RPT. 1077 NCS RPT. 1078 NCS RPT. 1079 NCS RPT. 1080 NCS RPT. 1081 NCS RPT. 1082 NCS RPT. 1083 NCS RPT. 1084 NCS RPT. 1085 NCS RPT. 1086 NCS RPT. 1087 NCS RPT. 1088 NCS RPT. 1089 NCS RPT. 1090 NCS RPT. 1091 NCS RPT. 1092 NCS RPT. 1093 NCS RPT. 1094 NCS RPT. 1095 NCS RPT. 1096 NCS RPT. 1097 NCS RPT. 1098 NCS RPT. 1099 NCS RPT. 1100 NCS RPT. 1101 NCS RPT. 1102 NCS RPT. 1103 NCS RPT. 1104 NCS RPT. 1105 NCS RPT. 1106 NCS RPT. 1107 NCS RPT. 1108 NCS RPT. 1109 NCS RPT. 1110 NCS RPT. 1111 NCS RPT. 1112 NCS RPT. 1113 NCS RPT. 1114 NCS RPT. 1115 NCS RPT. 1116 NCS RPT. 1117 NCS RPT. 1118 NCS RPT. 1119 NCS RPT. 1120 NCS RPT. 1121 NCS RPT. 1122 NCS RPT. 1123 NCS RPT. 1124 NCS RPT. 1125 NCS RPT. 1126 NCS RPT. 1127 NCS RPT. 1128 NCS RPT. 1129 NCS RPT. 1130 NCS RPT. 1131 NCS RPT. 1132 NCS RPT. 1133 NCS RPT. 1134 NCS RPT. 1135 NCS RPT. 1136 NCS RPT. 1137 NCS RPT. 1138 NCS RPT. 1139 NCS RPT. 1140 NCS RPT. 1141 NCS RPT. 1142 NCS RPT. 1143 NCS RPT. 1144 NCS RPT. 1145 NCS RPT. 1146 NCS RPT. 1147 NCS RPT. 1148 NCS RPT. 1149 NCS RPT. 1150 NCS RPT. 1151 NCS RPT. 1152 NCS RPT. 1153 NCS RPT. 1154 NCS RPT. 1155 NCS RPT. 1156 NCS RPT. 1157 NCS RPT. 1158 NCS RPT. 1159 NCS RPT. 1160 NCS RPT. 1161 NCS RPT. 1162 NCS RPT. 1163 NCS RPT. 1164 NCS RPT. 1165 NCS RPT. 1166 NCS RPT. 1167 NCS RPT. 1168 NCS RPT. 1169 NCS RPT. 1170 NCS RPT. 1171 NCS RPT. 1172 NCS RPT. 1173 NCS RPT. 1174 NCS RPT. 1175 NCS RPT. 1176 NCS RPT. 1177 NCS RPT. 1178 NCS RPT. 1179 NCS RPT. 1180 NCS RPT. 1181 NCS RPT. 1182 NCS RPT. 1183 NCS RPT. 1184 NCS RPT. 1185 NCS RPT. 1186 NCS RPT. 1187 NCS RPT. 1188 NCS RPT. 1189 NCS RPT. 1190 NCS RPT. 1191 NCS RPT. 1192 NCS RPT. 1193 NCS RPT. 1194 NCS RPT. 1195 NCS RPT. 1196 NCS RPT. 1197 NCS RPT. 1198 NCS RPT. 1199 NCS RPT. 1200 NCS RPT. 1201 NCS RPT. 1202 NCS RPT. 1203 NCS RPT. 1204 NCS RPT. 1205 NCS RPT. 1206 NCS RPT. 1207 NCS RPT. 1208 NCS RPT. 1209 NCS RPT. 1210 NCS RPT. 1211 NCS RPT. 1212 NCS RPT. 1213 NCS RPT. 1214 NCS RPT. 1215 NCS RPT. 1216 NCS RPT. 1217 NCS RPT. 1218 NCS RPT. 1219 NCS RPT. 1220 NCS RPT. 1221 NCS RPT. 1222 NCS RPT. 1223 NCS RPT. 1224 NCS RPT. 1225 NCS RPT. 1226 NCS RPT. 1227 NCS RPT. 1228 NCS RPT. 1229 NCS RPT. 1230 NCS RPT. 1231 NCS RPT. 1232 NCS RPT. 1233 NCS RPT. 1234 NCS RPT. 1235 NCS RPT. 1236 NCS RPT. 1237 NCS RPT. 1238 NCS RPT. 1239 NCS RPT. 1240 NCS RPT. 1241 NCS RPT. 1242 NCS RPT. 1243 NCS RPT. 1244 NCS RPT. 1245 NCS RPT. 1246 NCS RPT. 1247 NCS RPT. 1248 NCS RPT. 1249 NCS RPT. 1250 NCS RPT. 1251 NCS RPT. 1252 NCS RPT. 1253 NCS RPT. 1254 NCS RPT. 1255 NCS RPT. 1256 NCS RPT. 1257 NCS RPT. 1258 NCS RPT. 1259 NCS RPT. 1260 NCS RPT. 1261 NCS RPT. 1262 NCS RPT. 1263 NCS RPT. 1264 NCS RPT. 1265 NCS RPT. 1266 NCS RPT. 1267 NCS RPT. 1268 NCS RPT. 1269 NCS RPT. 1270 NCS RPT. 1271 NCS RPT. 1272 NCS RPT. 1273 NCS RPT. 1274 NCS RPT. 1275 NCS RPT. 1276 NCS RPT. 1277 NCS RPT. 1278 NCS RPT. 1279 NCS RPT. 1280 NCS RPT. 1281 NCS RPT. 1282 NCS RPT. 1283 NCS RPT. 1284 NCS RPT. 1285 NCS RPT. 1286 NCS RPT. 1287 NCS RPT. 1288 NCS RPT. 1289 NCS RPT. 1290 NCS RPT. 1291 NCS RPT. 1292 NCS RPT. 1293 NCS RPT. 1294 NCS RPT. 1295 NCS RPT. 1296 NCS RPT. 1297 NCS RPT. 1298 NCS RPT. 1299 NCS RPT. 1300 NCS RPT. 1301 NCS RPT. 1302 NCS RPT. 1303 NCS RPT. 1304 NCS RPT. 1305 NCS RPT. 1306 NCS RPT. 1307 NCS RPT. 1308 NCS RPT. 1309 NCS RPT. 1310 NCS RPT. 1311 NCS RPT. 1312 NCS RPT. 1313 NCS RPT. 1314 NCS RPT. 1315 NCS RPT. 1316 NCS RPT. 1317 NCS RPT. 1318 NCS R							

Øv Allan
skubber

GOALS FOR
NEXT
WEEK

TIME

*Include Warm-up and Cool-down

Så må jeg
hellere vinde
1500 m om
40 min.

Løb 13.40 på 5000m	
vistnok 3/6	

TIME

Niels Kim Hjorth

Juni - juli

- Primo juni – Hengelo 1500m 3.37,?
- DN Galan – Bislet mm
- I juli 14 dage i træningslejr i Skagen med maratonløberen Skovbjerg. Lange ture – fartleg i Råbjerg Mile
- Herefter nogen banetræning bla. 4*800m (28/32/28/32)(32/28/32/28)(32/28/28/32)(32/32/28/28) i alt 2 min pr stk. Pludselig sad Arthur på stadion –
- Arthur syntes jeg var i god form, og rådede til meget lidt træning frem til 8 august. Løb i Koblenz 3.36,01 Nordisk Rekord

Træning frem mod Nordisk rekord og EM finale

- 3.36,01 Klubrekord i Skive AM
- EM finale



Personlige rekorder og resultater

Niels Kim

400 m	52,5
800 m	1.52,5
1500 m	3.36,01
3000 m	7.46,30
5000 m	13.34,50
10000 m	30.14,5
10 km	28.50
10 km	28.10
15 km	43.47
20 km	1,01.07
1/2 marathom	1,05.?
Marathon	2,18.25
EM deltagelse	Finale 1500 m
WM deltagelse	Semi finale 1500
10 gange deltager	VM Cross
Nr. 14 VM cross	
Danske rekorder	
Nordisk rekord	

Hvad har jeg gjort forkert

- Jeg har haft alt for travlt – heltidsjob og heltidsstudie ikke godt samtidig med at være ”prof” idrætsmand
- Jeg tog til Iowa på et scholarship – det fungerede ikke
- Jeg forstod ikke at tilpasse mig til 5000m i banesæsonen
 - (løb alt for stærkt i intervaltræningen) i stedet for 200’er og 400’er skulle jeg have løbet langsommere 400 er og 1000 er - samt testløb
- Manglende sportspleje
- Manglende kvalificeret træner konstant
- Manglet idrætspolitisk opbakning

Hvad har jeg specielt gjort rigtigt

- Idoler og drømme - turdet ville løbe med de allerbedste i verden
- Lydiard træning
 - Herunder viden om træning og fysiologi
 - Bevidsthed om at resultaterne ikke kommer øjeblikkeligt
 - Bevidsthed om at den træning jeg lavede som yngre var kun en base for senere træning
 - Periodisering
- Turde opsøge og træne med de bedste træningslejre med f.eks Steve Ovett, Pete Pfitzinger og John Walker
- Målsætninger og ambitioner
 - Turdet stile højt
 - Årlige mellem mål
- Engageret liv i almindelighed – det giver energi
- Perioder med rigtigt godt træningsmiljø Skive og Århus
- Der var en meget høj standard i Danmark dengang

Hvad tror jeg meget på

- Langsigtet målsætning
- Mængdetræning á la Lydiard
 - Lange ture
 - Hurtige ture
 - Løbeskoling - topfart
 - Omhyggelig konkurrencetilpasning i 6 uger inden topformen
- Visualisering – drøm om topresultater
- Skab grupper at træne med
- Drop druk – lev sundt - det er vigtigt
- Skab et liv ved siden af atletikken

Søren Molbech

- Søren var i vinteren 2004 – 2005 samt foråret 2005 i en periode hvor træningen blev rettet mod distancetræning med træning op mod 150 km i enkelte uger.
- Konkurrencetilpasningen var meget vellykket med bla. testløb på 3.10 min samt 3.06 min. Præcist hvad han havde fået besked på, samt 4 eller 5 * 400 m på 60 sek med lang pause.
- Søren forbedrede sig på 1500m i sæsonen fra 4.09 (2004) til 3.53, var bedste dansker i landsholdsudtagelse, og blev senere 3. på 1500 ved E – Cup.

Forslag til træningsprogram

- Disse planer er naturligvis kun retningsgivende. Programmer skal altid tilpasses den enkelte løber. Mange eliteløbere vil sikkert synes at det angivne km tal er for lavt, disse må så i perioder øge mængden.

Vintersæson 2005/06 Okt-Dec.

Plan for den enkelte uge (fællestræninger):

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rammeplan klubløber	15 km teknik/styrke	Intervaller 15km	8+7km m. teknik/styrke imellem	12 km (M) 17 km (L)		15 km fartleg	20 km (1½ time)
Forslag elite 12*træning/uge	8 + 15 evt. teknik	8 + 15 (5*2000)	8 + 25	8+ 15 hurtigt	15	8 + 15 fartleg/konk.	25-30 km

Plan for perioden

Rammeplan klubløber		Forslag elite				
Uge	Km Mellem-distance	Km Lang-distance	Km Mellem-distance	Km Lang-distance	Tempo tirsdag Tempo det skal føles hårdt, uden at det er max. Konkurrencer Eksempler	Andet
40	60	90	110	110	-	
41	70	100	120	120	10 km tempotur	
42	80	110	130	140	2x5 km p=4 mins jog	23/10 Vejle 10 km/½ marathon
43	80	80	110	120	3x3 km p=2	30/10 DM lang cross VT 1
44	90	110	130	150	2x5 km p=4 mins jog (Torsdag)	6/11 Bast Bakke løb 6 km
45	100	120	150	160	3x3 km p=2	13/11 ECCO cup 5 og 10 km
46	110	130	160	180	4x2 km p=400m jog	
47	120	140	160	180	3x3 km p=2	27/11 ? VT 2
48	120	140	160	190	2x5 km p=4 mins jog (Torsdag)	2-4/12 DAF landsholdssamling
49	100	110	130	140	3x3 km p=2	11/12 ECCO cup 5 og 10 km
50	120	140	160	190	4x2 km p=400m jog	
51	120	140	160	190	25 mins tempotur (Søsterhøj)	
52	100	110	60	60	-	31/12 ECCO cup 5 og 10 km
						Vær parat til 3 tempopas fra uge 1

Plan for den enkelte uge januar - april

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
NK forslag elite	8 + 15 evt. teknik	8 + 15 lange intervalløb, nogenlunde som angivet herunder	8 + 25	8+ 15 hurtigt, særligt sidste 5 km meget stærkt	15 meget roligt	8 + 15 fartleg/konk.	25-30 km

Plan for perioden januar - april

Uge	Km (M)	Km (L)	Km Elite Mellem	Km Elite Lang	Kvalitet (intervalløb) suppleret med hurtig 15 km torsdag samt fartleg lørdag	Konkurrencer
1	70	100	120	140	10 km tempotur	
2	80	110	140	160	5 *1500 m	
3	80	80	160	180	6*1500	
4	90	110	160	190	7*1500 m	
5	100	120	150	160	8*1000m	Konkurrence
6	110	130	150	160	9*1000m	Konkurrence
7	120	140	150	180	10*1000m	
8	120	140	60	90	6*1000m	DM lang cross (her burde det ligge)
9	100	110	130	140	7*1500 m	
10	120	140	100	100	5*1000m	VM cross
11	120	140	160	190		
12	100	110	60	60	-	DM landevej

Fra uge 10 påbegyndes løb i bakker og generelt øvelser der kan give højere topfart (nogen vil kalde det sprint)

Niels Kim Hjorth

Intervaltræningsperiode (max anaerob kapacitet)

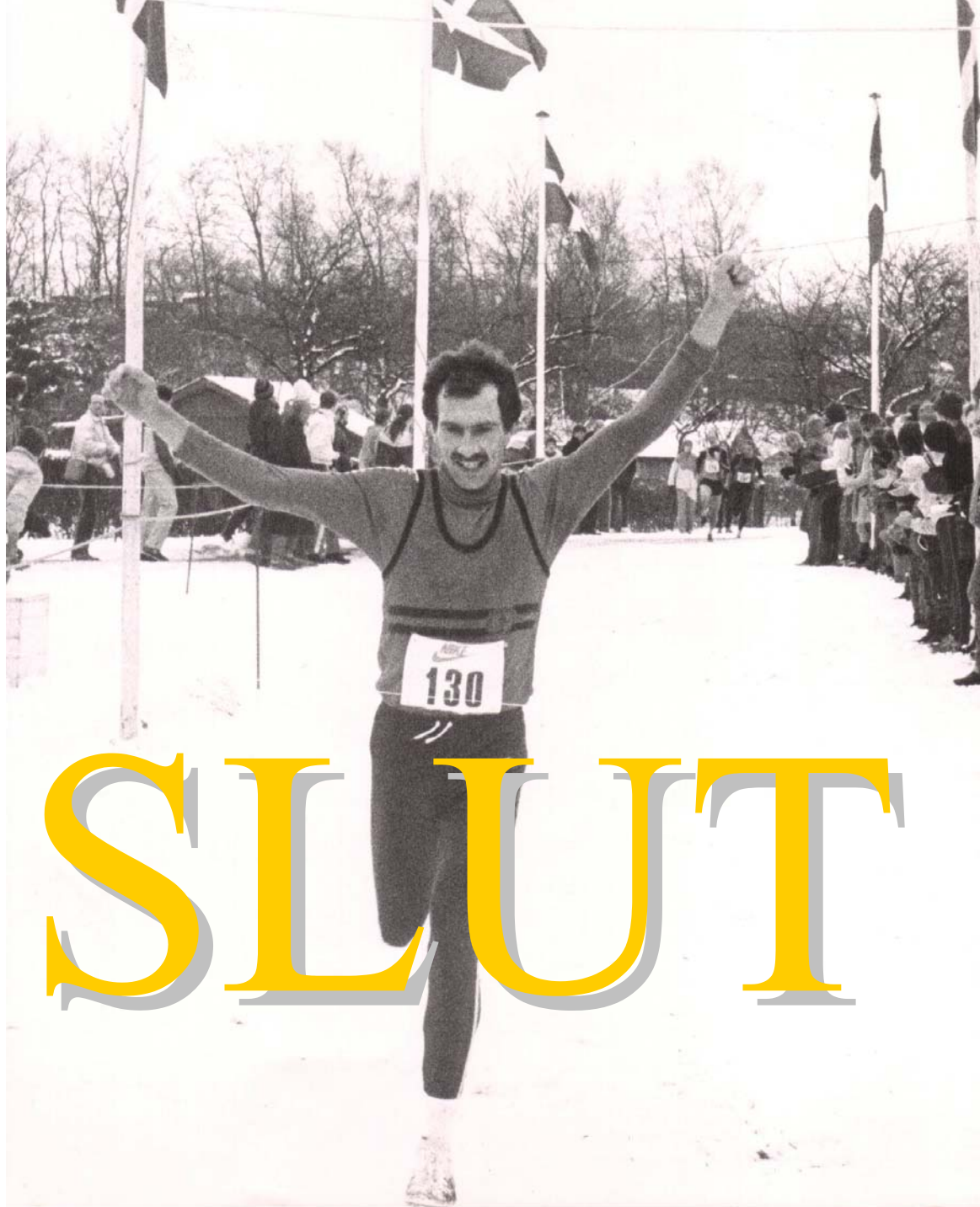
- 6 uger med et af nedenstående træningspas 2 gange om ugen, samt 1 konkurrence. Husk at fortsætte den lange tur
 - 20 * 200 m
 - 15 * 400 m
 - 15 * 300 m
 - Konkurrencer
- Eksempel:
- | | |
|---------|--|
| Mandag | 15 km |
| Tirsdag | 15 * 400m p. 1½ minut |
| Onsdag | 12 km |
| Torsdag | 20 * 200m |
| Fredag | 10 km |
| Lørdag | Testløb (søg lang distance/ konkurrence) |
| Søndag | 20 km |
- 4 – 5 gange om ugen morgentræning 6 – 8 km

Konkurrenceforberedelse

- Træning i specifik tempo
- 1500 m løber 3.45 min
 - 4 * 400 m på 60 sek pr. stk
 - Testløb 1200 m 3.03
- Konkurrencer
- Vedligeholde anaerob ved in&out's
- Hurtighedstræning

Eksempel:

Mandag	12 km + 10 gange sprint øvelser
Tirsdag	5*400m p. 2½ minut konkurrencetempo 1500 m
Onsdag	12 km
Torsdag	8 * 200m lidt hurtigere end 1500 konkurrence tempo Pause ca 1½ min eller 5 omgange in & out.
Fredag	10 km
Lørdag	Testløb 1200 m i 1500m konkurrencetempo + 300 meter max
Søndag	20 km
4 – 5 gange om ugen morgentræning 6 – 8 km	



Niels Kim Hjorth