

Træning mod HC Andersen Marathon.

35-50 km om ugen.

Uge 27: ca. 50 km.

- Onsdag: 1x1000m på ca. 3 min på stadion + lidt hækketeknik.
- Lørdag: Stadionløbet, nr. 4.

Uge 28: ca. 50 km.

- Onsdag: fartleg på vej hjem fra arbejde.
- Søndag: 3x1000m på ca. 3 min på Brabrand stien.

Uge 29: ca. 50 km.

- Onsdag: 2x 1000m hæk på 3.04 og 2,59 min på stadion.

Uge 30: ca. 95 km.

- (hvilepuls: 45/min og 43/min).

Uge 31: ca. 80 km.

- Onsdag (1/8): 1x1000m hæk på 2.58, 800m hæk på 2.24 og 600m hæk på 1.43 min.
- Lørdag: 1x1000m hæk på 2.57.5, 800m hæk på 2.21,82 og 600m hæk på 1.42.4 min.

Uge 32: ca. 70 km.

- Tirsdag: 3x1000m på 2.57.55, 2.59.55 og 2.48.72 min på Brabrand stien.
- Torsdag: (hvilepuls: 37/min).
- Lørdag: 3x1000m hæk på 2.59.31, 2.59.24 og 2.56.50 min på stadion.

Uge 33: ca. 50 km.

- Onsdag: Lemvig Byløb, 5,4 km på 17,14 min, nr. 1.

Uge 34: ca. 50 km.

- Mandag: 3x1000m på 3.03.06, 2.59.60 og 3.03.03 min på Brabrand stien.
- Fredag: (hvilepuls: 35/min).
- Lørdag: (vægt: 62 kg).
- Søndag: DM 3000m forh. 9.18.90min (73, 75, 75, 74, 76, 75, 72, 38 sek) nr.2.

Uge 35: ca. 50 km.

- Søndag: Marselis løbet 6,4 km 19,47 min (2,58; 3,24; 6,23; 3,05; 3,59) nr.1

Uge 36: ca. 45 km.

- Lørdag: LT finale 3000m forh. 9.18.77 min nr.1.

Uge 37: ca. 40 km.

- Søndag: ca.: 4 km med Babyjogger på 3.25min/km.

Uge 38: ca. 80 km.

- Søndag: ca.: 25,5 km rundt om Brabrand søen (1/2 marathon på 1.15 time).

Uge 39: ca. 50 km.

- Søndag: Veteran DM Cross 4 km i Lemvig 15.01 min nr. 1.

Uge 40: ca. 50 km.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2001**

Rapport med estimat over træningsmængde (samlet og specifik), splittider, konkurrenceresultater og andre vigtige observationer.

Uge 41: ca. 85 km.

- Tirsdag: ca. 10,5 km rundt om Brabrand søen med ca. 5 km på 3.40min/km.
- Fredag – lørdag: lidt ondt i halsen (spiste masser af hvidløg).
- Lørdag: 7km på 25,15 min.
- Søndag: Hare for Gitte Karlshøj i H.C. Andersen Marathon på 2.32.26 time, nr. 12. Temp. ca.16°C. Vægt: 62kg, Start kl.: 10. Spiste 1 1/2 rundstykke kl 7:15 og drak ca.1l vand frem til kl 9. Drak 250-300ml 5% maltodextrin kl 9:55, ved 5, 10, 15, 20, 25, 30 og 35km (havde ca. 1/3 l pr. flaske.).

Uge 42 – 52: ca. 50 km om ugen.