

Peder Troldborg's træningsdagbog

2002

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

Uge 1: ca. 78 km på 12 træningspas.

Uge 2: ca. 68 km på 11 træningspas.

- Søndag: Motionscup 1. runde 5 km 15.46min, nr. 2.

Uge 3: ca. 70 km på 9 træningspas.

- Søndag: Puma Cell Cup 3. runde 15 km 49.01min, nr. 28.

Uge 4: ca. 40 km på 6 træningspas.

- Søndag: Motionscup 2. runde 5 km 15.53min, nr. 2.

Uge 5: ca. 55 km på 8 træningspas.

Uge 6: ca. 60 km på 9 træningspas.

Uge 7: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Lørdag ca. 9 km med 6.50 min som 2 km mellemtid.
- Søndag ca. 9 km med 7.17 min som 2 km mellemtid.

Uge 8: ca. 65 km på 9 træningspas.

Uge 9: ca. 50 km på 8 træningspas.

- Søndag: Havneløbet 5 km 15.56min nr.1.

Uge 10: ca. 70 km på 10 træningspas.

- Søndag: Motionscup 4. runde 5 km 15.58min, nr.1.

Uge 11: ca. 72 km på 11 træningspas.

Uge 12: ca. 60 km på 11 træningspas.

- Fredag fri pga. løberknæ.

Uge 13: ca. 60 km på 13 træningspas.

- Tirsdag og onsdag fri pga. løberknæ.
Ipren kur: 1,8g/dag hele ugen.

Uge 14: ca. 80 km på 13 træningspas.

Uge 15: ca. 82 km på 12 træningspas.

- ialt 1/2 marathon på ca. 3.30 min/km.

Uge 16: ca. 80 km på 11 træningspas.

- Lørdag 10 km på 34.20 min (de sidste 5km på 16.25min)
- ialt ca. en marathon på ca. 3.30 min/km.

Uge 17: ca. 92 km på 12 træningspas.

- ialt ca. 30 km på ca. 3.30 min/km.

Uge 18: ca. 94 km på 12 træningspas.

- ialt ca. en marathon på ca. 3.30 min/km.
- Mandag 6 km på 20.20 min.
- Lørdag 10 km på 34.25 min. (3.40 -> 3.18 min).
- Søndag 10 km på 34.15 min. (3.45 -> 3.15 min).

Peder Troldborg's træningsdagbog

2002

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

Uge 19: ca. 94 km på 14 træningspas.

- ialt ca. 30 km på ca. 3.30 min/km.

Uge 20: ca. 72 km på 10 træningspas.

- ialt ca. 25 km på ca. 3.30 min/km.
- Mandag 7 km på 23.55 min (3.40 -> 3.14 min).
- Lørdag 7 km på 24.20 min. (3.45 -> 3.18 min).
- Søndag 7 km på 24.40 min. (3.45 -> 3.18 min).

Uge 21: ca. 95 km på 7 træningspas.

- Onsdag (22/5/02): blodprøve hos Erik Dalgaard -> hæmatokrit = 41 og blodprocent = 8.5 (ca. 10 på Dalgaards apparat)
- Søndag: Copenhagen Marathon på 2.29.20 og nr. 3. (5km: 16:46; 10km: 34,03; 15km: 51,10; 20km: 1,08,23; 1/2: 1,12,14)
3,19; 3,20; 6,44; 3,23; 3,25; 6,47; 3,29; 3,36; 3,26; 3,20; 3,30; 3,26; 3,25; 3,26; 3,36; 3,25;
3,24; 3,22; 3,33; 3,28; 3,33; 3,33; 3,41; 3,39; 3,36; 3,36; 3,45; 3,42; 3,36; 3,42; 3,36; 3,37;
3,34; 3,39; 3,40; 3,46; 3,33; 4,01; 3,50; 3,36;
Skyfrit, jævn vind og temp: 18-25°C.
Maltodextrin stock 150g/350ml = 43%. 5ml til 214ml = 1%.
0km (5min før start) og ca.5km = 214ml 7% (35ml->214ml), ca. 9km og 14km = 214ml 6%,
ca. 20km og 24km 214ml 5%, ca. 29km og 33km 214ml 4% og ca. 38km ca. 150ml 3%.

Uge 22: ca. 20 km på 5 træningspas.

Uge 23: ca. 48 km på 7 træningspas.

Uge 24: ca. 54 km på 7 træningspas.

- Søndag 1km på 2.53min.

Uge 25: ca. 71 km på 10 træningspas.

Uge 26: ca. 73 km på 11 træningspas.

Uge 27: ca. 92 km på 11 træningspas.

- ialt >1/2 marathon på ca. 3.30 min/km.

Uge 28: ca. 95 km på 14 træningspas.

- Tirsdag: 3 x 1000m forh.: 3,06,98; 3,05,33; 3,00,10min.
- Lørdag: 3 x 1000m: 2,54,70; 2,53,88; 2,48,09min.
- + >10 km på ca. 3.30 min/km.

Uge 29: ca. 93 km på 13 træningspas.

- Tirsdag: 3 x 1000m: 2,56,12; 2,55,72; 2,52,19min.
- Fredag: 3 x 1000m: 2,59,36; 2,57,15; 2,52,16min.
- Søndag: 1000m på ca.: 2,59min.
- + >10 km på ca. 3.30 min/km.

Uge 30: ca. 85 km på 9 træningspas.

- Onsdag: 3 x 1000m: 2,58,44; 2,57,79; 2,49,60min.
- Søndag: 3 x 1000m: 3,00,08; 2,58,14; 2,54,21min.
- + >1/2 marathon på ca. 3.30 min/km.

Uge 31: ca. 87 km på 13 træningspas.

Peder Troldborg's træningsdagbog

2002

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

- Onsdag: 3 x 1000m forh.: 3,01,89; 2,59,23; 2,57,26min.
- Lørdag: 3 x 1000m forh: 3,03,91; 3,02,51; 2,55,35min.
- + >5 km på ca. 3.30 min/km.

Uge 32: ca. 67 km på 9 træningspas.

- Onsdag: 3 x 1000m forh.: 2,57,51; 2,55,63; 2,51,87min.
- Lørdag: 3 x 1000m: 2,55,81; 2,55,96; 2,50,63min.
- + >10 km på ca. 3,30 min/km.

Uge 33: ca. 64 km på 10 træningspas.

- Fredag: DM i Randers: 3000m forh. 9,05,59 min, nr. 2.
- + >10 km på ca. 3,30 min/km.

Uge 34: ca. 66 km på 9 træningspas.

- Tirsdag: DHL stafetten, 5 km 16.04 min.
- Fredag: 11 km på 38 min (5-10 km: 3,23,30; 3,24,62; 3,19,48; 3,14,12; 3,13,61 min)
- Ialt ca. >25 km på ca. 3,30 min/km i gns.

Uge 35: ca. 85 km på 11 træningspas.

- Søndag: Marselis løbet 6,3 km på 19,22 min, nr. 1.
- Ialt ca. 1 marathon på 3,30 min/km eller derunder.

Uge 36: ca. 70 km på 11 træningspas.

- Tirsdag: 4 x 400m på ca. 72 sek + vandgraven for at indøve tilløbet: højre fod på grøn markering hvor indløbet starter.
- Lørdag: DT-finalen 3000 m forh. på 9,17,35 min, nr. 1 (nr. 2 i hold).
- Ialt ca. 10 km på 3,30 min/km eller derunder.

Uge 37: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Ialt ca. en marathon på ca. 3,30.

Uge 38: ca. 90 km på 8 træningspas.

- Søndag: Århus City Marathon, 2,29,25 timer, nr 1.
10 km: 34,36; 15 km: 51,58; 20 km: 1,09,06; 1/2 marathon: 1,12,43; 30 km: 1.43.17; 35 km: 2,01,11; 40 km 2,20,46 min.
Temp.: 10-13° C, jævn til hård vind fra øst med byger. Drak 250 ml 7% maltodextrin (0,5,10,15,20,25,30,35 km). Stock: 150g/430ml. 50ml->250ml pr. flaske. Vægt: 61 kg.

Uge 39: ca. 50 km på 10 træningspas.

- Ialt >10 km på ca. 3,30.

Uge 40: ca. 70 km på 10 træningspas.

- Ialt >15 km på ca. 3,30.

Uge 41: ca. 45 km på 8 træningspas.

- Ialt >15 km på ca. 3,30.
- + Søndag: HC Andersen Marathon i Odense: 2.35.07 timer, nr. 25.
(35,03; 1,10,40; 1,14,38; 1,47,37; 2,26,30; 2,35,07). Jævn til hård blæst fra sydøst, ca. 7°C. .
Drak 250 ml 7% maltodextrin (0,5,10,15,20,25,30 km, **skulle tisse**). Stock: 150g/430ml.
50ml->250ml pr. flaske. Vægt: 61 kg.

Uge 42: ca. 40 km på 5 træningspas.

Peder Troldborg's træningsdagbog

2002

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

Uge 43: ca. 62 km på 9 træningspas.

- Ialt >30 km på ca. 3,30 min/km.

Uge 44: ca. 74 km på 9 træningspas.

- Onsdag: ca. 12 km på arb. på 43,36 min (incl.: 3,34; 3,3,26; 3,24; 3,23; 3,23)
- Lørdag: ca. 10,5 km på 34,13 min (incl.: 3,27; 3,17; 3,20; 3,22; 3,22; 3,18)
- Søndag: ca. 7,5 km på 26,05 min.
- Ialt >35 km på 3,20 - 3,30 min/km.

Uge 45: ca. 74 km på 9 træningspas.

- Fredag: ca. 12 km på arb. på 43,36 min (incl.: 3,34; 3,26; 3,27; 3,27; 3,25)
- Ialt ca. 35 km på 3,20 - 3,30 min/km.

Uge 46: ca. 80 km på 10 træningspas.

- Ialt ca. 35 km på 3,20 - 3,30 min/km.

Uge 47: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Ialt ca. 35 km på 3,20 - 3,30 min/km.

Uge 48: ca. 82 km på 10 træningspas.

- Ialt ca. 28 km på 3,20 - 3,30 min/km.

Uge 49: ca. 62 km på 8 træningspas.

- Ialt ca. 15 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 50: ca. 98 km på 12 træningspas.

- Ialt ca. 28 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 51: ca. 74 km på 8 træningspas.

- Fredag: ca. 10 km (3,25; 3,20; 3,23; 3,19; 3,21; 3,18, 3,15 min).
- Ialt ca. 30 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 52: ca. 93 km på 13 træningspas.

- Ialt ca. 26 km på 3,20 – 3,30 min/km.