

Peder Troldborg's træningsdagbog

2003

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

Uge 1: ca. 87 km på 10 træningspas.

- Lørdag: 10 km på 32,56 min på løbebånd (16,59; 9,58; 5,59).
- I alt ca. 34 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 2: ca. 84 km på 9 træningspas.

- Søndag: Motions cup 1. runde, 10 km på 32,19 min, nr. 3.
- I alt ca. 30 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 3: ca. 96 km på 12 træningspas.

- I alt ca. 25 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 4: ca. 90 km på 10 træningspas.

- I alt ca. 32 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 5: ca. 92 km på 10 træningspas.

- Søndag: Motions cup 2. runde, 10 km på 32,56 min, nr. 1.
- I alt ca. 31 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 6: ca. 83 km på 9 træningspas.

- I alt ca. 30 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 7: ca. 60 km på 7 træningspas.

- Søndag: Motions cup 3. runde, 10 km på 31,29 min, nr. 2.
- I alt ca. 30 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 8: ca. 85 km på 9 træningspas.

- I alt ca. 30 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 9: ca. 97 km på 12 træningspas.

- I alt ca. 33 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 10: ca. 105 km på 12 træningspas.

- Søndag: Brabrand søen rundt (3,21; 3,19; 3,20; 3,15; 3,20; 3,13; 3,16) 10 km på ca. 33,10.
- I alt ca. 45 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 11: ca. 80 km på 9 træningspas.

- Mandag – torsdag: influenza med op til 40 i feber.
- Lørdag: kl. 7: 20 km på 1,09,38 (2 x Brabrand søen rundt + ca. 1,3 km).
- I alt ca. 32 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 12: ca. 95 km på 10 træningspas.

- Mandag: 3,8 km på 13,02 min
- Onsdag: 3,8 km på 12,50 min
- Torsdag: 3,28; 3,26; 3,25; 3,20; 3,23 min
- Fredag: 3,29; 3,26; 3,26; 3,22; 3,24 min
- Lørdag: 3,2 km på 10,41 min + 3,2 km på 10,23 min
- Søndag: 10 km på 34,09 min (Brabrand søen rundt + 0,7 km).
- I alt ca. 45 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 13: ca. 95 km på 9 træningspas.

- Mandag: 3,8 km på 12,55 min
- Tirsdag: 3,8 km på 12,48 min
- Onsdag: 3,8 km på 12,39 min

Peder Troldborg's træningsdagbog

2003

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

- Torsdag: 3,8 km på 12,47 min
- Lørdag: kl. 6,45: 20 km på 1,06,35 (2 x Brabrand søen rundt + ca. 1,3 km: 3,24; 3,20; 3,20; 3,17; 3,20; 3,16; 3,17; 3,14; 3,15; 3,20; 3,16; 3,21; 3,16; 3,17; 3,12; gns.: 3,17,62).
- I alt ca. 45 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 14: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Onsdag: 3,8 km på 13,14 min
- Torsdag: 3,8 km på 13,02 min
- Fredag: 8 km ca. 27,30 min
- I alt ca. 30 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 15: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Mandag: 3,2 km på 13,04 min
- Tirsdag: 6 km på ca. 20, 20 min
- Onsdag: 3,2 km på 10,56 min og 3,2 km på 10,46 min
- Lørdag: 3 km på 10,23 min (puls: 150)
- Søndag: 3 km på 10,12 min (puls: 150)
- I alt ca. 35 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 16: ca. 75 km på 11 træningspas.

- Torsdag: Påskeløb i Klosterheden nr. 1, 10,2 km på 35,26 min (3,38; 3,22; 3,25; 3,20; 3,28; 3,54; 3,42; 3,18; 3,21; 3,15; 0,42).
- Fredag: Henne Str.: 2,5 km på 8,42 min.
- Lørdag: Henne Str.: 3,5 km på 11,48 min og 3 km på 9,58 min.
- Søndag: Henne Str.: 3,5 km på 12,02 min og 3,5 km på 11,57 min.
- I alt ca. 24 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 17: ca. 92 km på 11 træningspas.

- Søndag: Hamburg Marathon: 2,25,18 nr. 21 (Master nr. 1, hold nr. 2): 3,21; 3,16; 3,43; 3,28; 3,22 (17,10); 3,20; 3,21; 3,28; 3,19; 3,20 (33,56); 3,18; 3,25; 3,18; 3,24; 3,26 (50,48); 3,26; 3,11; 3,38; 3,28; 3,28 (1,07,58); 1/2 marathon: 1,11,30; 3,28; 3,23; 3,24; 3,23; 3,26 (1,25,03); 3,29; 3,27; 3,33; 3,24; 3,27 (1,42,22); 3,29; 3,28; 3,13; 3,42; 3,34 (1,59,48); 3,34; 3,24; 3,34; 3,33; 3,24 (1,17,18); 3,44; 3,44; 0,32. (Gns.: 3,26,61 min/km). Væske: 250 ml 7,5% maltodextrin: 0 (5 min før), 5, 10, 15, 20, 25 km og ca. 150 ml ved 30 og 100 ml ved 35 km. Vejr: ca.: 12°C jævn vind fra SV.

Uge 18: ca. 33 km på 5 træningspas (fri man., tirs., ons.).

Uge 19: ca. 80 km på 11 træningspas.

- I alt ca. 12 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 20: ca. 102 km på 10 træningspas.

- Fredag: 40 års fødselsdag (Elo & Karen).
- Lørdag: Fest (Erik & Annie).
- Søndag: Copenhagen Marathon: 2,31,38 nr. 6 (Master nr. 1): 6,49; 6,54; 6,51; 3,27; 3,25; 3,26; 3,32; (10 km: 34,23) 3,26; 3,22; 3,28; 3,32; 3,25; (15 km: 51,36) 3,28; 3,36; 3,32; 3,21; 3,24; (20 km: 1,08,55) 3,32; 3,27; 3,30; 3,27; 3,34; (25 km: 1,26,25) 3,35; 3,27; 3,34; 3,35; 3,45; (30 km: 1,44,20) 3,38; 3,43; 3,40; 3,38; 3,37; (35 km: 2,02,35) 3,50; 3,55; 3,56; 3,44; 4,26; (40 km: 2,22,26) 4,19; 4,04; 0,49 min. Maltodextrin ca. 7%: 0km ca. 200ml (3 min før start) og ca.5km = ca. 220ml, ca. 9km og 14km = 220ml, ca. 20km og 24km 200ml, ca. 29km og 33km 100-150ml. Vejr: ca.: 16°C jævn vind fra SØ.

Uge 21: ca. 50 km på 8 træningspas.

- Søndag: 2x1000m: 2,54,40 og 2,53,96min på Århus stadion.
- I alt ca. 5 km på 3,20 – 3,30 min/km.

Uge 22: ca. 85 km på 11 træningspas.

- Skærtorsdag: Eventyrløbet 10 km på 31,17 min, nr. 2 (nr.1), (2,57; 3,12; 3,07; 3,10; 3,11; 3,13; 3,14; 3,11; 3,10; 2,52 min).
- Søndag: 1000 m forh. 2,56,01 min.
- I alt: ca. 15 km på <3,30 min/km.

Uge 23: ca. 83 km på 11 træningspas.

- Torsdag (Grundlovsdag): Horsensløbet 10 km på 32,35 min nr. 2 (nr. 1), (3,14; 3,10; 3,05; 3,17; 3,15; 3,20; 3,20; 3,24; 3,24; 3,08 min).
- I alt: ca. 18 km på <3,30 min/km.

Uge 24: ca. 94 km på 9 træningspas.

- Mandag (2.pinsedag): 3 x 1000 m forh. 3,01,85; 3,02,08; 3,00,62 min. (Løb over vandgrav, start 22 fod før målstreg ((77/7)*2) = start fra "blå 1-tal i 2. bane").
- Søndag: Avis halvmarathon i Viborg: 1,10,37 nr. 2 (3,29; 3,16; 3,16; 3,19; 3,20; 3,20; 3,26; 3,17; 3,22; 3,22; 3,23; 3,27; 3,13; 3,25; 3,19; 3,23; 3,23; 3,26; 3,18; 3,20; 3,19; 0,16).
- I alt: ca. 25 km på < 3,30 min/km.

Uge 25: ca. 75 km på 10 træningspas.

- Torsdag: 3,2 km på 11 min.
- Søndag: 3 x 1000 m forh. 3,01,94; 2,59,82; 2,57,16 min. Markering ved vandgrav: 6 fod/skridt ved 3 min/km.
- I alt: ca. 12 km på <3,30 min/km.

Uge 26: ca. 88 km på 12 træningspas.

- Lørdag: 3 x 1000 m forh. 3,02,77; 3,02,47; 2,58,05 min.
- I alt: ca. 18 km på <3,30 min/km.

Uge 27: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Tirsdag: 10 km ved brabrandsøen på ca. 35 min.
- Torsdag: 3 x 1000 m forh. 3,01,54; 3,01,52; 2,59,24 min.
- Søndag: 3 x 1000 m 2,54,58; 2,52,29; 2,45,92 min (Henne Str. i medvind).
- I alt ca. 18 km på <3,30 min/km.

Uge 28: ca. 96 km på 13 træningspas.

- Tirsdag: 3 x 1000 m 2,59,09; 2,54,73; 2,47,82 min (Henne Str. i medvind).
- Torsdag: 3 x 1000 m 2,56,88; 2,51,41; 2,47,14 min (Henne Str. i medvind).
- I alt ca. 20 km på <3,30 min/km.

Uge 29: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Tirsdag: ABC stævne Århus Stadion: 5000m på 14,58,91min, nr. 2. (sidste omgang på 68 sek.).
- Fredag: 3 x 1000 m forh. 3,10,52; 3,01,62; 2,58,03 min med Mads Madsen.
- I alt ca. 18 km på <3,30 min/km.

Uge 30: ca. 96 km på 14 træningspas.

- Mandag: 2 x 1000 m + 2 x 600 m: 2,57,92; 2,57,71; 1,39,69; 1,37,90 (på Langeland).
- Torsdag: 2 x 1000 m + 2 x 600 m: 2,57,32; 2,56,15; 1,37,97; 1,36,64 (på Langeland).

Peder Troldborg's træningsdagbog

2003

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

- Søndag: 2 x 1000 m + 2 x 600 m + 400 m: 2,56,41; 2,54,81; 1,39,56; 1,39,93; 1,00,18 (på Langeland).
- I alt ca. 10 km på <3,00 min/km + 10 km på <3,30 min/km.

Uge 31: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Tirsdag: 3 x 1000 m forh. 2,58,15; 2,59,57; 2,56,26 min.
- Torsdag: 3 x 1000 m: 2,53,76; 2,53,94; 2,51,49 min.
- Lørdag: 4 x 1000 m: 2,58,32; 2,57,88; 2,56,74; 2,53,06 min.
- I alt ca. 10 km på <3,00 min/km + 12 km på <3,30 min/km.

Uge 32: ca. 80 km på 13 træningspas.

- Onsdag: 5 km på 17,11 min.
- Lørdag: DM 3000 m forh. 9.09.16 min, nr. 2.
- I alt ca. 10 km på <3,30 min/km.

Uge 33: ca. 90 km på 11 træningspas.

- DHL stafetten 5 km på 15.18 min nr. 36 (individuet nr. 2).
- Lørdag: 10 km på 33,28 min (Brabrand søen).
- I alt ca. 25 km på <3,30 min/km.

Uge 34: ca. 100 km på 14 træningspas.

- Onsdag: 3,2 km på 10,39 min.
- Torsdag: 3,2 km på 10,17 min.
- Lørdag: Veteran DM: 1500 m på 4,11,70 min, nr. 1.
- I alt ca. 20 km på <3,30 min/km.

Uge 35: ca. 80 km på 10 træningspas.

- Tirsdag: 3,2 km på 10,29 min.
- Søndag: Marselisløbet 12 km på 37,39 min, nr. 1.
- I alt ca. 20 km på <3,30 min/km.

Uge 36: ca. 80 km på 11 træningspas.

- Lørdag: DT-Finale, 3000m forh. 9,12,39 min, nr. 2 (nr.2).
- I alt ca. 8 km på <3,30 min/km.

Uge 37: ca. 102 km på 9 træningspas.

- Lørdag: 3,16 min på 1 km under en 7 km træningstur. Hvilepuls: 38.
- Århus City Maraton: nr. 1; 2,27,16 (17,05; 33,36; 51,05; 1,08,37; 1,12,08; 1,25,56; 1,43,00; 2,00,51; 2,18,56). Drak 240ml 5% maltodekstrin 0-35km. Temp.: 18-22°C
- I alt ca. 45 km på <3,30 min/km.

Uge 38: ca. 62 km på 9 træningspas.

- I alt ca. 10 km på <3,30 min/km.

Uge 39: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Lørdag: 3 km på Brabrandstien på 9,48 min.
- I alt ca. 28 km på <3,30 min/km med ca. 6 km <3,20 min/km.

Uge 40: ca. 94 km på 11 træningspas.

- Mandag: 3,2 km på 10,56 min.
- Tirsdag: 3,8 km på 12,45 min.
- Onsdag: 3,2 km på 10,57 min.
- Torsdag: 3,2 km på 10,41 min.

Peder Troldborg's træningsdagbog

2003

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

- Fredag: 3,2 km på 10,53 min.
- Lørdag: 3 km på Brabrandstien på 10 min + 1 km på 3,17 min.
- Søndag: 3 km på Brabrandstien på 10 min + 2 km på 6,39 min.
- I alt ca. 34 km på <3,30 min/km med ca. 10 km <3,20 min/km.

Uge 41: ca. 97 km på 11 træningspas.

- Mandag: 3,2 km på 10,56 min.
- Tirsdag: Brabrandstien på arb.: 5 km på 16,43 min.
- Onsdag: 3,2 km på 10,53 min.
- Torsdag: 3,2 km på 10,35 min.
- Fredag: Brabrandstien på arb.: 4 km på 13,09 min.
- Lørdag: 2 x 8 km i Lemvig.
- Søndag: 2 x 8 km i Lemvig.
- I alt ca. 45 km på <3,30 min/km med ca. 20 km <3,20 min/km.

Uge 42: ca. 100 km på 13 træningspas.

- Mandag: 3,2 km på 10,25 min.
- Tirsdag: 3,2 km på 10,43 min.
- Onsdag: 2 x 8 km i Lemvig.
- Torsdag: 2 x 8 km i Lemvig.
- Fredag: 8 km i Lemvig + 7 km: Byleddet->Hallen (1 km på 3,21 min).
- Lørdag: 2 x 7 km: Byleddet->Hallen (1 km på 3,17 min + 1 km på 3,19 min).
- Søndag: 7 km: Byleddet->Hallen (1 km på 3,13 min).
- I alt ca. 34 km på <3,30 min/km med ca. 18 km <3,20 min/km.

Uge 43: ca. 73 km på 10 træningspas.

- I alt ca. 14 km på <3,30 min/km med ca. 4 km <3,20 min/km.

Uge 44: ca. 90 km på 8 træningspas.

- Søndag: ING New York City Marathon: 2,25,51; nr. 30 (Master nr. 3). (10,52; 5,32; 5,31; 5,32 (10km: 34,05); 5,28; 5,29; 5,33; 5,37; 5,25 (10 mile: 54,58); 5,38; 5,30; 5,37 (1/2 marathon: 1,12,22); 5,35; 5,35; 5,43; 5,29; 5,33; 5,30; 5,38 (1,50,47); 5,44; 5,36; 5,33; 5,48; 5,38; 1,05; 5,41. 20-27°C, solskind, svag vind. Drak ca. 6,4 % maltodextrin (40% opløsning fortyndet fra 40ml til 250ml) 0 mile: 300 ml; 4 mile: 280 ml; 8 mile: 280 ml; 12 mile: 280 ml; 16 mile: 100 ml; 20 mile: 280 ml.

Uge 45: ca. 23 km på 4 træningspas.

Uge 46: ca. 38 km på 6 træningspas.

- Onsdag-torsdag: omgangssyge.

Uge 47: ca. 55 km på 8 træningspas.

- Lørdag: 10 km rundt om Brabrand søen: 35,52 min.
- I alt ca. 6 km på <3,30 min/km.

Uge 48: Ca. 65 km på 10 træningspas.

- I alt ca. 8 km på <3,30 min/km.

Uge 49: Ca. 64 km på 8 træningspas.

- Onsdag: 3,8 km på 13,12 min.
- I alt ca. 6 km på <3,30 min/km.

Uge 50: Ca. 72 km på 9 træningspas.

Peder Troldborg's træningsdagbog

2003

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

- Mandag: 3,8 km på 12,49 min.
- Fredag: 3,8 km på 12,51 min.
- Lørdag: 3,2 km på 10,43 min.
- Søndag: 3 km ved Brabrand søen på 9,43 min.
- I alt ca. 15 km på <3,30 min/km med ca. 4 km <3,20 min/km.

Uge 51: Ca. 70 km på 9 træningspas.

- Tirsdag: 3,8 km på 13,11 min.
- I alt ca. 15 km på <3,30 min/km.

Uge 52: ca. 88 km på 11 træningspas.

- Lørdag: 3,2 km på 11.01 min.
- Søndag: 3,2 km på 10,56 min.
- I alt ca. 16 km på <3,30 min/km.