

Uge 1: ca. 100 km på 14 træningspas.

- Torsdag: 3,2 km på 10,38 min.
- Fredag: 3,2 km på 11,01 min og 3,2 km på 10,52 min.
- I alt ca. 21 km på <3,30 min/km.

Uge 2: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Mandag: 3,8 km på 13,08 min.
- Lørdag: 3,2 km på 11,16 min og 3,2 km på 11,05 min.
- Søndag, 10.40: Motions Cup 1. runde, 10 km på 32,35 min, nr. 3. Spiste ikke morgenmad. Drak ca. 2 L vand og saft + 1 stor kop kaffe kl 9.30.
- I alt ca. 17 km på <3,30 min/km med ca. 10 km på < 3.20 min/km.

Uge 3: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Onsdag: 3,8 km på 12,58 min.
- I alt ca. 20 km på <3,30 min/km med ca. 5 km på < 3.20 min/km.

Uge 4: ca. 92 km på 11 træningspas.

- Lørdag: 3,2 km på 12,58 min.
- Søndag: 3,2 km på 11,05 min.
- I alt ca. 25 km på <3,30 min/km.

Uge 5: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Søndag, 10.40: Motions Cup 2. runde, 10 km på 32,37 min, nr. 2. Spiste ikke morgenmad. Drak ca. 2 L vand og saft + 1 stor kop kaffe kl 9.40.
- I alt ca. 10 km på < 3.20 min/km.

Uge 6: ca. 92 km på 12 træningspas.

- Tirsdag: 5 km på løbebånd på 17,03 min (4km:17,6; 1km:18 km/t; 13,43; 3,20 min.).
- Onsdag: 5 km på løbebånd på 16,47 min (3km:17,6; 2km:18,3 km/t; 10,13; 6,34 min.).
- Fredag: 5 km på løbebånd på 16,32 min (2km:17,6; 2km:18,3; 1km:19,0 km/t; 6,49; 6,33; 3,09 min.).
- Lørdag: ca. 3km på ca. 10.30 min.
- I alt ca. 20 km på <3,30 min/km med ca. 5 km på < 3.20 min/km.

Uge 7: ca. 70 km på 8 træningspas.

- Lørdag: 10 km (Brabrandsøen rundt) på 33,40 min.
- Søndag: 3 km på 9,57 min.
- I alt ca. 16 km på <3,30 min/km med ca. 8 km på <3,20 min/km.

Uge 8: ca. 90 km på 11 træningspas

- Tirsdag: 5 km på løbebånd på 16,27 min (2km:17,6; 2km:18,4; 1km:19,2 km/t; 6,49; 6,31; 3,08 min.).
- Søndag, 10.40: Motions Cup 3. runde, 10 km på 31,17 min, nr. 3. Spiste ikke morgenmad. Drak ca. 2 L vand og saft + 1 stor kop kaffe kl 9.40.
- I alt ca. 17 km på <3,30 min/km med ca. 13 km på <3,20 min/km.

Uge 9: ca. 92 km på 11 træningspas.

- Onsdag: 5 km på løbebånd på 16,47 min (3km:17,6; 2km:18,3 km/t; 10,14; 6,33 min.).
- Fredag: 5 km på 16,57 min (3,28, 3,27, 3,26, 3,19, 3,17 min).
- Søndag: ca. 3km på ca. 9,41 min.
- I alt ca. 20 km på <3,30 min/km med ca. 8 km på < 3.20 min/km.

Uge 10: ca. 92 km på 11 træningspas.

- Tirsdag: 6 km på løbebånd på 19,43 min (1km:17,6; 2km:18,3; 2km 19; 1km: 17,6 km/t; 3,25; 6,33; 6,19; 3,26 min.).
- Fredag: 5 km på 17,11 min (3,38, 3,32, 3,27, 3,19, 3,14 min).
- Lørdag: 6 km på løbebånd på 20,02 min (2km:17,6; 3km:18,3; 1km:17,6 km/t; 6,48; 9,51; 3,23 min.).
- Søndag: ca. 2 km på ca. 6,38 min.

## Peder Troldborg's træningsdagbog

**2004**

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

- I alt ca. 24 km på <3,30 min/km med ca. 12 km på < 3.20 min/km.

Uge 11: ca. 93 km på 12 træningspas.

- Mandag: 7 km på løbebånd på 22,59 min (2/2/2/1km:17,6/18,4/19,2/17,6 km/t: 6,49/6,31/6,15/3,24). Kalibrering af løbebånd: Længde = 353,5 cm. Ved 19,2 km/t:  $20 \cdot 353,5 \text{ cm} = 70,7 \text{ m}$  på 13,25 sek => 19,209 km/t.
- Lørdag: 3,2 km på 10,38 min.
- Søndag, 11,20: Motions Cup 4. runde, 10 km på 31,34 min, nr. 3. Spiste ikke morgenmad. Drak ca. 2 L vand og saft + 1 stor kop kaffe kl 9.40.
- I alt ca. 23 km på <3,30 min/km med ca. 14 km på < 3.20 min/km.

Uge 12: ca. 95 km på 9 træningspas.

- Onsdag: 5 km på 17,26 min (3,29, 3,31, 3,30, 3,26, 3,30 min).
- Torsdag: 5 km på 16,57 min (3,26, 3,28, 3,26, 3,22, 3,26 min).
- Søndag: 10 km på 35.10 + 5 km på 17,26 min som hare for Annemette Jensen.
- I alt ca. 30 km på <3,30 min/km.

Uge 13: ca. 100 km på 14 træningspas.

- I alt ca. 10 km på <3,30 min/km.

Uge 14: ca. 102 km på 9 træningspas.

- Søndag: Zürich Maraton 2,30,08 min, nr. 15 hare for Annemette Jensen. 3,28; 3,26; 3,29; 3,34; 3,29; (17,26) 7,13; 3,28; 3,39; 3,34; (35,20) 3,32; 3,32; 3,34; 3,30; 3,33; (53,01) 3,34; 3,35; 3,34; 3,31; 3,33; (1,10,46) 3,31; 3,26; 3,31; 3,31; 3,28; (1,28,13) 3,32; 3,31; 3,34; 3,35; (1,45,58) 7,07; 3,34; 3,26; 3,29; 3,39; (2,03,49) 3,34; 3,46; 3,37; 3,38; 3,42; (2,22,06) 8,00.  
Temp.: 10-12°C. Væske: drak ca. 4L blandet saft dagen før og ca. 2L 4-2 timer før. 200ml 6% maltodextrin lige før start og ved 5 km, herefter ca. 150ml hver 3,5km minus ved 19 og de 2 sidste. Skulle tisse efter ca. 5km, men ventede til jeg kom i mål.
- I alt ca. 50 km på <3,30 min/km.

Uge 15: ca. 90 km på 11 træningspas.

- Mandag: fri.
- Tirsdag: 8km.
- Lørdag: 7 km på 23,35 min i medvind ved Henne Str.
- I alt ca. 15 km på <3,30 min/km med ca. 4 km på < 3.20 min/km.

Uge 16: ca. 100 km på 14 træningspas.

- Onsdag: 6 km på løbebånd på 19,35 min (2km:17,6; 2km:18,4; 2km:19,2 km/t; 6,49; 6,31; 6,15 min.).
- I alt ca. 22 km på <3,30 min/km med ca. 6 km på < 3.20 min/km.

Uge 17: ca. 105 km på 14 træningspas.

- Onsdag: 6 km på løbebånd på 19,35 min (2km:17,6; 2km:18,4; 2km:19,2 km/t; 6,49; 6,31; 6,15 min.).
- Fredag: 6 km på løbebånd på 19,35 min (2km:17,6; 2km:18,4; 2km:19,2 km/t; 6,49; 6,31; 6,15 min.).
- Søndag: 1 km på 3.12 min ved Brabrand søen.
- I alt ca. 30 km på <3,30 min/km med ca. 12 km på < 3.20 min/km.

Uge 18: ca. 110 km på 14 træningspas.

- Tirsdag: 6 km på løbebånd på 19,35 min (2km:17,6; 2km:18,4; 2km:19,2 km/t; 6,49; 6,31; 6,15 min.).
- Fredag: 5 km på ca. 17 min ad Brabrand søen hjem.
- Søndag: 2 km på 6,36 min ved Brabrand søen.
- I alt ca. 30 km på <3,30 min/km med ca. 12 km på < 3.20 min/km.

Uge 19: ca. 84 km på 12 træningspas.

- Onsdag: 6 km på løbebånd på 19,35 min (2km:17,6; 2km:18,4; 2km:19,2 km/t; 6,49; 6,31; 6,15 min.).
- I alt ca. 18 km på <3,30 min/km med ca. 6 km på < 3.20 min/km.

## Peder Troldborg's træningsdagbog

2004

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

Uge 20: ca. 100 km på 9 træningspas.

- Fredag: 1 km ved Brabrand søen på 3.16 min/km.
- Søndag: Copenhagen Maraton på 2,23,48, nr. 2 . 18-20°C, sol og jævn vind. Drak 3-4 liter saft fredag og lørdag og ca. 1,5 liter æblejuice + 0,5 liter 10-15% maltodextrin søndag morgen indtil 1,5 time før start. Drak 250ml 7% maltodextrin ved 0, ca. 8, 13, 16, 22, 30, 35km.

Uge 21: ca. 52 km på 7 træningspas.

I alt ca. 6 km på <3,30 min/km med ca. 2 km på < 3.20 min/km.

Uge 22: ca. 40 km på 6 træningspas.

- Torsdag: 5 km på løbebånd på ca. 15,40 min (0,5km:17,6; 1km:20,2; 0,5km:17,6 km/t; 1km:20,2; 0,5km 17,6 km/t, 1km:20,2; 0,5km 17,6 km/t.).
- Skadet: venstre lyske (indad fører).

I alt ca. 5 km på <3,30 min/km med ca. 3 km på < 3.20 min/km.

Uge 23: ca. 85 km på 13 træningspas.

- Onsdag: 5 km på løbebånd på ca. 15,37 min (0,5km:17,6; 1km:20,2; 0,5km:17,6 km/t; 1km:20,2; 0,5km 17,6 km/t, 1km:20,2; 0,5km 17,6 km/t. 1,41/2,57/1,41/2,58/1,41/2,58/1,41).
- Lørdag: Horsensløbet 5,1 km på 15,51 (ny rekord) nr. 1.

I alt ca. 15 km på <3,30 min/km med ca. 10 km på < 3.20 min/km.

Uge 24: ca. 98 km på 13 træningspas.

- Lørdag: morgen: 2 x 1 km ved Brabrand søen: 2,51; 2,58.
- Søndag: morgen: 2 x 1 km ved Brabrand søen: 2,53; 2,57. Aften: 1 km på 2,53.

I alt ca. 16 km på <3,30 min/km med ca. 9 km på < 3.20 min/km.

Uge 25: ca. 94 km på 13 træningspas.

- Torsdag: 6 km på løbebånd på ca. 18,30 min (1km:20,3; 0,5km:17,6; 1km:20,3; 0,5km 17,6; 1km:20,3; 0,5km 17,6; 1km:20,6; 0,5km 17,6 km/t: 2,57/1,41/2,58/1,40/2,57/1,42/2,55/1,42).
- Lørdag: 1 km ved Brabrand søen på 3.19 min/km.
- Søndag morgen: 1 km ved Brabrand søen på 3.19 og aften: 1 km ved Brabrand søen på 3.17 min/km.

I alt ca. 18 km på <3,30 min/km med ca. 7 km på < 3.20 min/km.

Uge 26: ca. 87 km på 11 træningspas.

- Tirsdag: Test på CMRC: Løbeøkonomi: 16km/t: 46,1 i 6min; 18km/t: 53,8 i 6min; Max-test: 71,2 efter 6,49min på 20km/t 2min: 0%, 2min: 2%, 2min: 4%, 49sek: 6% max-puls: 190 (vægt: 64,5kg).
- Torsdag: 5 km på løbebånd på ca. 15,35 min (0,5km:17,6; 1km:20,3; 0,5km 17,6; 1km:20,3; 0,4km 17,6; 1km:20,3; 0,6km 17,6 km/t: 1,41/2,58/1,40/2,57/1,20/2,57/2,02).
- Lørdag: 1 km ved Brabrand søen på 3.17 min/km. 2 x 1 km ved Brabrand søen på 2,59 og 2,58 min/km.

I alt ca. 22 km på <3,30 min/km med ca. 12 km på < 3.20 min/km.

Uge 27: ca. 95 km på 13 træningspas.

- Tirsdag: 3 x 1km på Læsø: 2,58; 2,58; 2,51.
- Torsdag: 3 x 1km på 3min på Læsø
- Søndag: 2 x 1 km ved Brabrand søen på 2,59 og 2,58 min/km. 2 x 1000m på Atletion: 2,57,01 og 2,49,11 min.

I alt ca. 30 km på <3,30 min/km med ca. 12 km på < 3.20 min/km.

Uge 28: ca. 95 km på 13 træningspas.

- Torsdag: 6 km på løbebånd på ca. 18,30 min (0,5km 17,6; 1km:20,4; 0,5km:17,6; 1km:20,4; 0,5km 17,6; 1km:20,4; 0,5km 17,6; 1km:20,6 km/t).
- Søndag: morgen: 2,57; 2,56. **Henne Str.** Aften: 2,57; 2,52.

I alt ca. 25 km på <3,30 min/km med ca. 8 km på < 3.20 min/km.

Uge 29: ca. 94 km på 14 træningspas.

- Tirsdag: morgen: 2,55; 2,51. Aften: 2,51; 2,46.
- Torsdag: morgen: 2,53; 2,47. 3 km på 10,07

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2004**

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

- Fredag: morgen: 2,53; 2,51. 2 km på 6,40; 1,5 km på 4,57 og 3 km på 10,16.  
I alt ca. 42 km på <3,30 min/km med ca. 16 km på < 3.20 min/km.

Uge 30: ca. 90 km på 14 træningspas.

- Tirsdag: 3 km på 10,28 min.
- Onsdag: 3 km på 10,09 min. Hjem fra **Henne Str.**
- Torsdag: EVACS 10.000m på 30,49,5 min, nr. 3 DR. (6,10,19; 6,09,43; 6,10,68; 6,14,06; 6,05,14).  
I alt ca. 20 km på <3,30 min/km med ca. 11 km på < 3,20 min/km.

Uge 31: ca. 80 km på 11 træningspas.

- Onsdag: EVACS 5.000m på 14,47,86 min, nr. 3 (Omgangstider: 71,40; 71,61; 71,47; 70,68; 72,88; 70; 70,61; 71,50; 72,09; 71,77; 72,25; 70,33; 31,27).
- Søndag: EVACS 3.000m forh. 9,09,83 min, nr. 1, Mesterskabsrekord. (Omgangstider ved udgang fra vandgrav: (19,69); 73,41; 72,41; 72,49; 74,02; 74,22; 74,30; 71,46; (17,83). Tilløb med højre fod på grøn markering ved indgang til vandgrav (72 fod og 12 skridt)).  
I alt ca. 13 km på <3,30 min/km med ca. 8 på < 3,10 min/km.

Uge 32: ca. 80 km på 11 træningspas.

- Fredag: DM 3.000m forh. 9,08,29 min, nr. 2, Dansk rekord M40. (Omgangstider ved udgang fra vandgrav: (16,61); 72,25; 72,56; 73,00; 73,38; 73,24; 72,75; (94,50). Tilløb med venstre fod ca. 30 cm. før grøn markering ved indgang til vandgrav (66 fod og 11 skridt)).  
I alt ca. 10 km på <3,30 min/km med ca. 3 på < 3,10 min/km.

Uge 33: ca. 93 km på 13 træningspas.

- Onsdag: 3,18 min.
- Torsdag: 3,05 min på Brabrandstien med Dennis.
- Lørdag: morgen: 3,22 min Aften: 3,08 min
- Søndag: morgen: 3,12 min. Aften: 8 km med Dennis på Brabrandstien: 25,48 min (3,24; 3,17; 3,16; 3,09; 3,10; 3,11; 3,11; 3,08).  
I alt ca. 23 km på <3,30 min/km med ca. 15 km på < 3.20 min/km.

Uge 34: ca. 93 km på 13 træningspas.

- Mandag: 3,22 min.
- Tirsdag: DHL stafetten 5 km på 14,40 min, nr. 2 Hold nr. 1.
- Torsdag: 5km på løbebånd på 15,30min (1,41/2,55/1,41/2,55/1,40/2,56/1,42).
- Lørdag: 3,16 min.
- Søndag: 2km ved Brabrandssøen: morgen: 5,45min. aften: 5,49min.
- I alt ca. 21 km på <3,30 min/km med ca. 15 km på < 3.20 min/km.

Uge 35: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Mandag: 6km på løbebånd: 19,29min (6,51/6,29/6,10).
- Fredag: 3,21 min.
- Lørdag: 3,18 min.
- Søndag: Marselis-løbet nr. 4 på 37,29min (2,59/3,16/3,08/3,09/3,14/3,26/3,15/3,07/3,21/2,56(31,53)2,45/2,52).
- I alt ca. 25 km på <3,30 min/km med ca. 19 km på < 3.20 min/km.

Uge 36: ca. 96 km på 13 træningspas.

- Torsdag: 2km ved søen: 6,07 min.
- Lørdag: morgen: 2 x 1 km ved søen: 3,03/2,50min. Aften: 3 km på 10,08 min  
I alt ca. 22 km på <3,30 min/km med ca. 6 km på < 3.20 min/km.

Uge 37: ca. 101 km på 13 træningspas.

- Lørdag: DT-finale, 5000m 14.47.87 min (omgangstider: 71,94; 70,51; 70,02; 70,67; 70,88; 71,70; 72,07; 72,91; 72,14; 72,67; 72,14; 69,10; 31,12) nr. 5 (Hold nr. 2).
- Søndag: morgen: 3,17; aften: 3,11min.

I alt ca. 21 km på <3,30 min/km med ca. 7 km på < 3.20 min/km.

Uge 38: ca. 99 km på 13 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,20.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,17.
- Torsdag til arbejde: ca. 3km på ca. 9,45 min.
- Fredag til arbejde: ca. 3km på 9,39 min.
- Lørdag: morgen: 1 km ved søen: 3,16. Aften: 1 km på 3,16 min.
- Søndag: morgen: 1 km ved søen: 3,17. Aften: 1 km på 3,14 min.

I alt ca. 30 km på <3,30 min/km med ca. 12 km på < 3.20 min/km.

Uge 39: ca. 104 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,23.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,20.  
Aften: Bowerman JAOO IT-Run: 7,55 km 23,22 min, nr. 4 (hold nr. 2)
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,21.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,15.
- Lørdag: morgen: 1 km ved søen: 3,15. Aften: 1 km på 3,10 min.
- Søndag: morgen: 1 km ved søen: 3,20. Aften: 1 km på 3,18 min.

I alt ca. 32 km på <3,30 min/km med ca. 18 km på < 3.20 min/km.

Uge 40: ca. 105 km på 13 træningspas.

- Mandag til arbejde ca. 3 km på 9,57.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,14.
- Onsdag til arbejde ca. 3 km på 9,55.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,19.
- Lørdag: morgen: 2 km ved søen: 6,36. Aften: 1 km på 3,19 min.
- Søndag: Ydreringvejs løb, 10 km på 31,11; nr.1  
(3,07/3,05/3,08/3,12/3,00/3,09/3,06/3,06/3,03/3,02=31,00).

I alt ca. 28 km på <3,30 min/km med ca. 22 km på < 3.20 min/km.

Uge 41: ca. 109 km på 14 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,26.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,23.
- Torsdag til arbejde ca. 3 km på 10,16.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,18.

I alt ca. 30 km på <3,30 min/km med ca. 14 km på < 3.20 min/km.

Uge 42: ca. 106 km på 14 træningspas.

- Torsdag morgen: 9 km på løbebånd på 28,37 min (3,27/6,09/1,40/6,09/1,40/6,10/3,22) 40-10.
- Lørdag: morgen: 1 km ved søen: 3,30. Aften: 2 km på 6,46 min.
- Søndag: morgen: 1 km ved søen: 3,09. Aften: 1 km på 3,20 min.

I alt ca. 33 km på <3,30 min/km med ca. 18 km på < 3.20 min/km.

Uge 43: ca. 97 km på 13 træningspas.

- Onsdag morgen: 8 km på løbebånd på 26,15 min (3,33/6,45/6,27/6,10/3,22) 40-20-10.
- Lørdag: morgen: 1 km ved søen: 3,12. Aften: 1 km på 3,19 min.
- Søndag: morgen: 1 km ved søen: 3,21. Aften: 6 km på 20,13 min. (3,31/3,23/3,25/3,18/3,19/3,17).

I alt ca. 23 km på <3,30 min/km med ca. 10 km på < 3.20 min/km.

Uge 44: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,27
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,33
- Onsdag til arbejde ca. 3 km på 10,08.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,27
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,26 aften: ca. 3 km på 10,07 min.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2004**

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

- Lørdag aften: 5 km på (3,48/3,28/3,23/3,16/3,16).
- Søndag morgen: 5 km på 17,50 min (3,56/3,40/3,33/3,21/3,20) aften: 5 km på 17,34 min (3,48/3,35/3,30/3,21/3,20).

I alt ca. 22 km på <3,30 min/km med ca. 6 km på < 3.20 min/km.

Uge 45: ca. 113 km på 11 træningspas.

- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,27.
- Søndag: ING New York City Marathon: 2,26,36; nr. 27 (Master nr. 3). (5,39; 4,58; 10,39; 5,23 (10km: 33,07); 5,18; 5,21; 5,21; 5,41; 10,57, 5,31; 5,31; 5,26 (1/2 marathon: 1,10,57); 5,38; 5,48; 5,31; 5,38; 5,32; 5,30; 5,43 (1,49,37); 5,47; 5,49; 5,59; 6,04; 6,02; 6,06; 1,17). 18-23<sup>0</sup>C, solskind, svag vind SV. Drak 500ml 10 % maltodextrin på startstregen + ca. 200ml ukendt #34 (meget stærkt og dårligt) ved 8 mile og ca. 200ml ukendt #7 (OK) ved 12 og ca. 300 ml #7 ved 16 mile. Drak 4-4,5 l saft + vand lørdag og 1,5 l vand + 1,5 l saft + 0,5 l saft+15% maltodextrin indtil 2 timer før (kl: 5-8, start kl 10.10) + 1 powerbar 2 t før.  
Dennis: Lørdag: 3,5 l saft + vand. Søndag: 2 l saft + vand indtil 2 timer før. 0/4/8/12/16 miles 250ml 6% maltodextrin.

I alt ca. 44 km i maratontempo.

Uge 46: ca. 50 km på 7 træningspas.

- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 aften: 1 km ved søen: 3,23.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,23 aften: 1 km ved søen: 3,25.

I alt ca. 8 km i maratontempo.

Uge 47: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Fredag: 5 km ved søen: 17,40 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,28 aften: 1 km ved søen: 3,30.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,34 aften: 1 km ved søen: 3,31.

I alt ca. 8 km i maratontempo.

Uge 48: ca. 92 km på 12 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,29.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,31.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,30 aften: ca. 3 km på 10,31 min.

I alt ca. 12 km i maratontempo.

Uge 49: ca. 98 km på 13 træningspas.

- Mandag til arbejde ca. 3 km på 10,27.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,26.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,30.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,25.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,24 aften: 1 km ved søen: 3,25.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,20 aften: 1 km ved søen: 3,22.

I alt ca. 22 km i maratontempo.

Uge 50: ca. 102 km på 13 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,21.
- Tirsdag til arbejde ca. 3 km på 10,13.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,21.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,18.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,22.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,22 aften: 1 km ved søen: 3,22.
- Søndag morgen: 3 km ved søen: 9,42 min (3,18/3,15/3,09).

I alt ca. 27 km i maratontempo.

Uge 51: ca. 93 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,22.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2004**

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

- Tirsdag til arbejde ca. 3 km på 10,02.
  - Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,23.
  - Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,30.
  - Fredag morgen: 6 km på løbebånd på 18,57 min (3,20/2,57/1,41/2,57/1,40/2,57/3,23).
- I alt ca. 24 km i maratontempo.

Uge 52: ca. 94 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,29.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,39.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,28.
- Torsdag morgen: 8 km på løbebånd på 26,18 min (6,44/6,27/6,09). Frekvens ved 19,5 km/t = 173,6 skridt/min (Dennis har 185 ved 20,5 km/t).
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,27.

I alt ca. 26 km i maratontempo.

Uge 53: ca. 91 km på 13 træningspas.

- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,34 aften: 1 km ved søen: 3,23.
- Lørdag aften: 1 km ved søen: 3,24.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,25 aften: 1 km ved søen: 3,26.

I alt ca. 12 km i maratontempo.