

Uge 1: ca. 93 km på 14 træningspas.

- Onsdag morgen: 6 km på løbebånd på 20,53 min (3,45/3,34/3,23/3,24/3,24/3,24).
  - Lørdag aften: 1 km ved søen: 3,39.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,40 aften: 2 km ved søen: 7,15min.
- I alt ca. 12 km >maratontempo (<3,40min/km).

Uge 2: ca. 96 km på 14 træningspas.

- Onsdag morgen: 1 km på vej til arb.: 3,36.
  - Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,30. Aften: 1 km ved søen: 3,28.
  - Fredag morgen: 1 km på vej til arb.: 3,33.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,30. Aften: 1 km ved søen: 3,29.
  - Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,55. Aften: 2 km ved søen: 6,59min.
- I alt ca. 24 km >maratontempo (<3,35min/km).

Uge 3: ca. 96 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km på vej til arb.: 3,38.
  - Tirsdag morgen: 1 km på vej til arb.: 3,29.
  - Torsdag morgen: 7 km på løbebånd på 23,15min (3,37/3,09/1,44/3,10/1,45/6,19/3,31).
  - Søndag morgen: 7 km på løbebånd på 23,18min (3,39/3,09/1,45/3,10/1,45/6,19/3,32).
- I alt ca. 15 km >maratontempo (<3,30min/km), 8 km i 10km tempo.

Uge 4: ca. 95 km på 13 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km på vej til arb.: 3,29.
  - Onsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,26 min/3,28 min.
  - Torsdag morgen: 2 km til arb. 6,49 min, aften 1 km fra arb.: 3,27 min.
  - Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,27 min/3,19 min.
  - Lørdag morgen: 3 km ved søen: 10,13 min (3,25/6,48).
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,20 min. Aften: 1 km ved søen: 3,28 min.
- I alt ca. 26 km >maratontempo.

Uge 5: ca. 103 km på 14 træningspas.

- Tirsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,28 min/3,25 min.
  - Onsdag morgen: 2 km til arb. 6,48 min. Aften 1 km fra arb.: 3,40 min.
  - Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,28. Aften: 1 km ved søen: 3,30.
  - Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,19 min/3,21 min. Aften 1 km fra arb.: 3,24 min.
  - Lørdag morgen: 2 km ved søen: 6,53 min (3,26/3,27). Aften ca. 3,2 km på 10,42 min.
  - Søndag morgen: 8 km på løbebånd på 26,18min (3,32/6,40/6,26/6,15/3,25).
- I alt ca. 34 km >maratontempo, 2 km i 10km tempo.

Uge 6: ca. 70 km på 9 træningspas.

- Tirsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,24 min/3,18 min.
  - Torsdag aften: 1 km ved søen: 3,27.
  - Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,24 min/3,12 min. Aften 3,2 km fra arb.: 10,35 min.
  - Lørdag morgen: 3 km ved søen: 10,12 min (3,26/3,26/3,20). Aften 2 km ved søen: 6,44 min (3,21/3,23).
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,25 min.
- I alt ca. 26 km >maratontempo.

Uge 7: ca. 66 km på 8 træningspas (Skiferie).

- Lørdag aften ca. 4,6 km på 15,32 min med 2 km ved søen: 6,30 min (3,16/3,14).
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min. Aften 3 km ved søen: 10,02 min (3,22/3,22/3,18),
- I alt ca. 14 km >maratontempo.

Uge 8: ca. 98 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km til arb. 3,25 min.
- Torsdag aften: 1 km fra arb.: 3,21 min + 3,2 km: 10,50 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 min. Aften: 2 km ved søen: 6,49 min (3,24/3,25).

## Peder Troldborg's træningsdagbog

**2006**

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

- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,18 min. Aften: 2 km ved søen: 6,43 min (3,23/3,19).  
I alt ca. 25 km >maratontempo.

Uge 9: ca. 106 km på 15 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min. Aften: 1 km ved søen: 3,24 min.
- Onsdag aften: 7 km på løbebånd på 23,01 min (1,50/3,25/3,04/1,41/3,04/1,41/3,04/3,28/1,44).
- Fredag morgen: 1 km til arb. 3,22 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,28 min. Aften: 2 km ved søen: 6,54 min (3,27/3,26).
- Søndag morgen: 8 km på løbebånd på 26,34 min (1,50/6,53/3,04/1,42/3,04/1,42/3,04/3,26/1,50). Aften: 1 km ved søen: 3,27 min.

I alt ca. 32 km >maratontempo, 6 km >10 km tempo.

Uge 10: ca. 106 km på 15 træningspas.

- Onsdag aften: 6 km på løbebånd på 19,42 min (1,50/3,25/3,04/1,42/3,04/1,42/3,04/1,50).
- Fredag aften: 1 km på 3,27 + 3,2 km fra arb.: 10,39 min
- Lørdag – søndag: 4 x 8km i Lemvig inkl.: ca. 14km i MP eller hurtigere.

I alt ca. 30 km >maratontempo, 3 km >10 km tempo.

Uge 11: ca. 102 km på 15 træningspas.

- Onsdag aften: 7 km på løbebånd på 23,04 min (1,49/3,26/3,04/1,42/3,04/1,42/3,03/3,26/1,48).
- Torsdag aften 1 km fra arb.: 3,26 min.
- Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,33/3,22 min. Aften: 2 x 1 km: 3,28/3,22 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,26 min. Aften: 1 km ved søen: 3,25 min.
- Søndag morgen: 7 km på løbebånd på 23,06 min (1,49/5,09/3,04/1,42/3,04/1,42/3,04/1,43/1,50). Aften: 1 km ved søen: 3,33 min.

I alt ca. 30 km >maratontempo, 6 km >10 km tempo.

Uge 12: ca. 106 km på 15 træningspas.

- Tirsdag morgen: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,34/3,26.
- Onsdag aften: 7 km på løbebånd på 23,01 min (1,49/5,09/3,04/1,42/3,04/1,42/3,04/1,43(puls: 175 (90%)/1,44(puls: 168 (85%))).
- Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,28/3,20 min. Aften: 1 km på 3,28 + 3,2 km fra arb.: 10,47 min.
- Lørdag morgen: 2 km ved søen: 6,49 min (3,22/3,26). Aften: 2 km ved søen: 6,50 min (3,27/3,23).
- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,49 min (3,27/3,22). Aften: 7 km på løbebånd på 23,02 min (1,50/3,26/3,02/1,42/3,03/1,42/3,02(puls: 185 (97%)/3,25/1,49).

I alt ca. 33 km >maratontempo, 6 km >10 km tempo.

Uge 13: ca. 107 km på 15 træningspas.

- Onsdag aften: 8 km på løbebånd på 26,54 min (3,42/6,53/6,35/6,19/(puls: 175 (90%)/3,26).
- Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,31/3,21 min. Aften: 1 km på 3,33 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min. Aften: 2 km ved søen: 6,40 min (3,20/3,19).
- Søndag morgen: 9 km på løbebånd på 29,25 min (1,48/3,26/6,19/1,43/6,19/1,43/6,19/1,49). Aften: 1 km ved søen: 3,22 min.

I alt ca. 34 km >maratontempo, 8 km >10 km tempo.

Uge 14: ca. 104 km på 15 træningspas.

- Onsdag aften: 8 km på løbebånd på 26,52 min (1,49/6,53/6,35/6,17/(puls: 180 (93%)/3,27/1,51).
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,25 min. Aften: 1 km ved søen: 3,26 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min.. Aften: 8 km på løbebånd på 26,36 min (1,50/6,49/6,31/6,15/(puls: 185 (97%)/3,24/(puls: 168 (85%)/1,47).

I alt ca. 27 km >maratontempo, 4 km >10 km tempo.

Uge 15: ca. 80 km på 11 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 min.
- Søndag morgen: 2,1 km på 7,11 min.

I alt ca. 24 km >maratontempo.

Uge 16: ca. 100 km på 9 træningspas.

- mandag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min. Aften: 1 km ved søen: 3,20 min.
- tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,25 min.
- onsdag aften hjem fra arb.: 1 km på 3,23 min.
- torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min.
- fredag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min.
- Søndag: Hamburg Maraton 2:24:57, nr. 27 (40+: nr. 1; Master (35+): nr. 5)  
(5,53/6,38/3,25/3,16/3,16/3,26/3,15/3,42/2,54/3,16/3,21/3,22/2,38/4,10/3,24/3,20/3,22/3,25/3,49/3,00/  
3,26/3,26/3,31/3,31/3,26/3,30/3,23/3,28/3,39/3,40/3,22/3,18/3,29/3,32/3,34/3,57/3,21/3,36/3,47/4,12).  
10-16°C svag vind. Drak 7% Maltodextrin: ca. 250ml ved 0, 5, 10, 15, 20km og ca. 200ml ved 25 og  
30km.

I alt ca. 56 km >maratontempo.

Uge 17 ca. 90 km cycling på 7 træningspas

Uge 18: ca. 60 km på 9 træningspas.

- Lørdag morgen: 2 km ved søen: 6,53 min. Aften: 2 km ved søen: 6,44 min.
- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,50 min.

I alt ca. 8 km >maratontempo.

Uge 19: ca. 99 km på 14 træningspas.

- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,25 min.
- Fredag: 4 x SIT, 2 km på 6,54 min.
- Søndag: 4 x SIT, 2 x 1km på 3,22/3,21 min.

I alt ca. 15 km >maratontempo. 8 x SIT (sprint interval træning; 200m all out).

Uge 20: ca. 80 km på 12 træningspas.

- Tirsdag: Cityfamiliestafet nr. 1: 1,5 km + 5 km på 21:47 (KLUNTZ: Jonatan 5:46/Peder Troldborg 16:01).
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 min. Aften: 1 km ved søen: 3,25 min.
- Søndag: 7 km (5 x SIT) på stadion 23,56 (6,56/3,24/3,22/3,21/3,34/3,18).

I alt ca. 18 km >maratontempo. 5 km > 10 km tempo. 5 x SIT.

Uge 21: ca. 94 km på 13 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,32 min. Aften: 1 km ved søen: 3,25 min.
- Onsdag morgen på vej til arbejde: 1 + 1 km på 2,58/3,00 min.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 2,49 min.
- Lørdag aften 6 km ved søen på 20,50 min (3,42/3,38/3,27/3,21/3,23/3,19).
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,30 min. Aften: 1 km ved søen: 2,48 min.

I alt ca. 19 km > MP og 4 km > 5 km tempo.

Uge 22: ca. 102 km på 15 træningspas.

- Tirsdag: Forårsstafetten 5 x 5 km: 1,32,58 nr. 1 (5); 16,51 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min. Aften: 1 km ved søen: 3,24 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,20 min. Aften: 7 km med 5xSIT på 24,54 min  
(3,48/3,24/3,30/3,28/3,32/3,45/3,28).

I alt ca. 24 km > MP og 6 km > 10 km tempo.

Uge 23, ca. 97 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min. Aften: 7 km ved søen: 24,54 min  
(4,00/3,44/3,32/3,30/3,23/3,24/3,21).
- Lørdag morgen: 6 km ved søen: 20,22 min (3,35/3,25/3,25/3,19/3,21/3,17). Aften: 4 km ved søen:  
13,35min (3,28/3,24/3,24/3,19).
- Søndag morgen: 5 km ved søen: 16,46 min (3,27/3,25/3,20/3,21/3,14). Aften: 6 km ved søen: 20,32min  
(3,33/3,27/3,27/3,22/3,24/3,19).

I alt ca. 32 km > MP.

Uge 24, ca. 97 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 5 km ved søen: 17,10 (3,27/3,29/3,25/3,26/3,24).
- Onsdag morgen: 4 km ved søen: 13,11 (6,54/3,22/2,55). Aften: 6 km ved søen: 19,56min (3,34/3,28/3,21/3,19/3,18/2,57).
- Lørdag morgen: 6 km ved søen: 20,29 min (3,35/3,25/3,26/3,21/3,23/3,19). Aften: 3 km ved søen: 10,01 min (3,22/3,22/3,17).
- Søndag morgen: 4 km ved søen: 12,46 (3,16/3,19/3,18/2,53). 6 km på stadion: 19,32min (3,25/3,23/3,19/2,48/6,36).

I alt ca. 40 km > MP. 4 km > 5 km tempo.

Uge 25, ca. 96 km på 14 træningspas.

- Fredag morgen på vej til arbejde: 1 + 1 km på 3,01/2,54 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,19 min. Aften: 1 km ved søen: 3,21 min.
- Søndag morgen: 6 km ved søen: 20,11 min (3,40/3,30/3,29/3,18/3,18/2,55). 6 km ved søen: 19,48 min (3,29/3,23/3,25/3,19/3,21/2,51).

I alt ca. 27 km > MP. 4 km > 5 km tempo.

Uge 26, ca. 95 km på 14 træningspas.

- Onsdag morgen på vej til arbejde: 1 + 1 km på 3,04/2,56 min.
- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,58 min. 2 km ved søen: 6,54 min.

I alt ca. 17 km > MP. 2 km > 5 km tempo.

Uge 27, ca. 96 km på 14 træningspas.

- Torsdag morgen på vej til arbejde: 1 + 1 km på 2,55/2,51 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,25 min. 8 km med 5xSIT på 27,11 min (3,36/3,23/3,22/3,18/3,23/3,18/3,24/3,28).
- Søndag morgen: 6 km ved søen: 20,37 min (3,46/3,36/3,27/3,28/3,25/2,54).

I alt ca. 24 km > MP. 4 km > 5 km tempo.

Uge 28, ca. 94 km på 13 træningspas. Sommerferie i Sverige.

- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,19 min.

I alt ca. 26 km > MP.

Uge 29, ca. 67 km på 10 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,26 min.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,18 min.
- Lørdag: DM i Odense: 3000m forh. 9,18,03 (1,15/1,14/1,13/2,31/1,56/1,09) nr. 2.

I alt ca. 15 km > MP.

Uge 30, 90 km på 12 træningspas. Sommerferie i Henne.

- Tirsdag: 7 km: 25,08 min (1 km på 3,25 min).
- Onsdag: 1 km på 3,23 min.
- Fredag morgen: 900m på 3,00 min. Aften: 900m på 2,58 min.
- Lørdag morgen: 900m på 3,05 min. Aften: 900m på 3,02 min.

I alt ca. 20 km > MP.

Uge 31, 93 km på 12 træningspas.

- Tirsdag morgen: 900m på 3,00 min.
- Onsdag: 3 km på 9,54 min.
- Torsdag: 4 km på 13,03 min (3,18/3,07/3,29/3,09).
- Lørdag morgen: 2 km ved søen: 6,44 min (3,24/3,20). Aften: 2 km ved søen: 6,40 min (3,22/3,18).
- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,49 min (3,25/3,24). Aften: 1 km ved søen: 3,17 min.

I alt ca. 34 km > MP. 2 km > 10 km tempo.

Uge 32, ca. 104 km på 16 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min. Aften: 1 km ved søen: 3,25 min.
- Lørdag: Viborg 24 Timers Løb: 3x5,6km på 17.40/18.26/18.41 min med ca.45min pause.
- Søndag: Viborg 24 Timers Løb: 3x5,6km på 18.35/18.36/20.06(5km på 17min) min.

I alt ca. 44 km > MP. Ca. 20 km > 10 km tempo.

Uge 33, ca. 95 km på 13 træningspas.

- Torsdag: 1 km ved søen: 3,19 min. Aften 2 km på vej hjem fra arbejde: 3,23/3,15.
- Fredag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,11/3,03 min. Aften: 1 km på vej hjem fra arb.: 3,03 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,20 min. Aften: 1 km ved søen: 3,16 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,26 min.

I alt ca. 23 km > MP. 3 km > 10 km tempo.

Uge 34, ca. 98 km på 14 træningspas.

- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,20 min. Aften: 1 km ved søen: 3,16 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min.

I alt ca. 26 km > MP.

Uge 35, ca. 82 km på 12 træningspas.

- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,20 min.
- Søndag: Marselis løbet: 38,07 min, nr. 4.

I alt ca. 20 km > MP. Ca. 5 km > 10 km tempo.

Uge 36, ca. 100 km på 13 træningspas.

- Fredag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,20/3,07 min.
- Lørdag: 2 x 1 km ved Henne Str.: 3,23/3,23 min.
- Søndag morgen: 2 x 1 km ved Henne Str.: 3,25/3,15 min. Aften: 1 km ved søen: 3,20 min.

I alt ca. 16 km > MP. Ca. 2 km > 10 km tempo.

Uge 37, ca. 104 km på 14 træningspas.

- Onsdag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,11/3,05 min.
- Fredag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,15/3,08 min.
- Lørdag morgen: 2 km ved søen: 3,28/3,23 min.
- Søndag aften: 2 km ved søen: 3,24/3,07 min.

I alt ca. 20 km > MP. Ca. 3 km > 10 km tempo.

Uge 38, ca. 82 km på 11 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,16 min. Aften: 2 km ved søen: 3,22/3,13 min.
- Tirsdag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,17/3,09 min.
- Onsdag: ca. 3,2 km på vej hjem fra arb.: 10,23 min.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,17 min. Aften: 2 km ved søen: 6,44 min.
- Fredag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,11/3,10 min. Overanstrengt højre baglår!
- Søndag aften: 1 km ved søen: 3,24 min.

I alt ca. 28 km > MP. Ca. 7 km > TP. Ca. 3 km > 10 km tempo.

Uge 39, ca. 106 km på 14 træningspas.

- Onsdag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,16/3,15 min.
- Torsdag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,19/3,13 min.
- Fredag: 2 x 1 km på vej til arb.: 3,19/3,13 min. Aften: 1 km på vej hjem fra arb.: 3,19 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,18 min. Aften: 1 km ved søen: 3,17 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,23 min. Aften: 2 km ved søen: 3,22/3,18 min.

I alt ca. 32 km > MP. Ca. 6 km > TP.

Uge 40, ca. 84 km på 10 træningspas.

- Fredag: Forkølet.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2006**

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

- Søndag: E-løb på 43,34 min, nr. 11 (1).  
I alt ca. 20 km > MP. Ca. 14 km > TP. Ca. 4 km > 10 km tempo.

Uge 41, ca. 110 km på 14 træningspas.

- Lørdag ved Henne Str.: 1 km på: 3,09 min.
  - Søndag ved Henne Str.: 0,7 km på 2,21 min 1 km på: 3,17 min.
- I alt ca. 18 km > MP. Ca. 14 km > TP. Ca. 1 km > 10 km tempo.

Uge 42, ca. 100 km på 14 træningspas.

- Mandag ved Henne Str.: 0,7 km på 2,23 min 1 km på: 3,21 min.
  - Onsdag: 1 km på vej til arb.: 3,21 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,28 min. Aften: 1 km ved søen: 3,20 min.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,28 min. Aften: 1 km ved søen: 3,28 min.
- I alt ca. 20 km > MP.

Uge 43, ca. 90 km på 13 træningspas.

- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,31 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min. Aften: 1 km ved søen: 3,24 min.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,26 min. Aften: 1 km ved søen: 3,25 min.
- I alt ca. 18 km > MP.

Uge 44, ca. 100 km på 9 træningspas.

- Onsdag aften: 1 km ved søen: 3,25 min.
  - Søndag: ING NYC MARATHON, 2:26:14, nr. 36, nr. 2 i Master. Ca. 5-15 °C let vind fra NV. Drak ½ liter 8% maltodextrin på startstregen + tilfældigt undervejs.
- I alt ca. 45 km i MP.

Uge 45, ca. 19 km på 5 træningspas + ca. 50 km cykling.

- Torsdag: Cyklede frem og tilbage fra arbejde.
- Fredag: Cyklede frem og tilbage fra arbejde.

Uge 46, ca. 87 km på 12 træningspas.

- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,28 min.
  - Torsdag morgen: 1 km på vej til arb.: 3,14 min.
- I alt ca. 15 km > MP.

Uge 47, ca. 82 km på 11 træningspas.

- Søndag: PUMA Complete Running League, 2. runde, Cross 6,8 km: 23,22 min, nr. 18 (M40 nr. 2).
- I alt ca. 15 km > MP.

Uge 48, ca. 75 km på 10 træningspas.

- Onsdag: 2x1 km på vej til arb.: 3,22/3,15 min.
  - Søndag: 2 km ved søen: 6,34 min.
- I alt ca. 14 km > MP.

Uge 49, ca. 90 km på 12 træningspas.

- Onsdag: 2x1 km på vej til arb.: 3,27/3,13 min.
  - Lørdag: 5 km på 17,05 min.
  - Søndag: 5 km på 16,48 min.
- I alt ca. 20 km > MP.

Uge 50, ca. 100 km på 13 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,27 min.
- Onsdag: 2 km på vej til arb.: 6,53 min.
- Fredag: 2 km på vej til arb.: 6,53 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 min.

## Peder Troldborg's træningsdagbog

**2006**

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

- Søndag aften: 1 km ved søen: 3,23 min.  
I alt ca. 20 km > MP.

Uge 51, ca. 102 km på 13 træningspas.

- Mandag 1 km på vej til arb.: 3,20 min.
  - Tirsdag 1 km på vej til arb.: 3,23 min.
  - Onsdag: 2 km på vej til arb.: 3,21/3,15 min.
  - Tirsdag 1 km på vej til arb.: 3,26 min.
  - Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,16 min.
- I alt ca. 25 km > MP.

Uge 52, ca. 86 km på 12 træningspas.

- Mandag 2,6 km i Lemvig: 8,26 min (3,14 min/km).
  - Tirsdag 3 km i Lemvig: 9,33 min (3,11 min/km).
  - Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min. Aften: 1 km ved søen: 3,16 min.
  - Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min. Aften: 1 km ved søen: 3,19 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min. Aften: 1 km ved søen: 3,12 min (5 km på 17,40 min).
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min. Aften: 1 km ved søen: 3,18 min.
- I alt ca. 29 km > MP.