

| MARATONTRÆNING 2024 | | | | | | HECHMANN 17 UGERS PROGRAM | | HUSK coretræning 3 x pr. uge | |
|------------------------------|--------|---------|-------|----|-----|---|-----------|---|--|
| Maraton sluttid: 3:20 - 3:25 | | | | | | KM | | Røllig = 5:35 - 5:50, let aerob = 5:15, MP = maraton pace 4:45, AT = tærskeltræning 4:30, VO2max = 4:10 | |
| UGE NR. | DATO | DAG | KL. | KM | SUM | TRÆNINGSPROGRAM | Vigtighed | Bemærkninger | |
| 3 | 17-Jun | Mandag | 18.00 | 15 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 10 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (75 min) | A | | |
| | 18-Jun | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 19-Jun | Onsdag | 18.00 | 13 | | 15 min rolig, 3 x sprint, 3 x 9 min MP (pause: 2 min), teknikøvelser, 3 x sprint | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 20-Jun | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 21-Jun | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 15 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 22-Jun | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 20 min MP, resten rolig | B | | |
| | 23-Jun | Søndag | 9.00 | 13 | 76 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 10min MP, 6 x 3 min AT, resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 4 | 24-Jun | Mandag | 18.00 | 16 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 10 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (75 min) | A | | |
| | 25-Jun | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 26-Jun | Onsdag | 18.00 | 13 | | 15 min rolig, 3 x sprint, 3 x 10 min MP (pause: 2 min), teknikøvelser, 3 x sprint | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 27-Jun | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 28-Jun | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 15 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 29-Jun | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, 10 min 5:00, teknikøvelser, 20 min MP, resten rolig | B | | |
| | 30-Jun | Søndag | 9.00 | 13 | 77 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 10min MP, 7 x 3 min AT, resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 5 | 1-Jul | Mandag | 18.00 | 18 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (90 min) | A | | |
| | 2-Jul | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 3-Jul | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 3 x 12 min MP (pause: 3 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 4-Jul | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 5-Jul | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 15 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 6-Jul | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 25 min MP, resten rolig | B | | |
| | 7-Jul | Søndag | 9.00 | 13 | 79 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 10min MP, 8 x 3 min AT, resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 6 | 8-Jul | Mandag | 18.00 | 18 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (90 min) | A | | |
| | 9-Jul | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 10-Jul | Onsdag | 18.00 | 13 | | 15 min rolig, 3 x sprint, 5 x 5 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 11-Jul | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 12-Jul | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 20 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 13-Jul | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 10 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig | B | | |
| | 14-Jul | Søndag | 9.00 | 13 | 79 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 7 | 15-Jul | Mandag | 18.00 | 19 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (95 min) | A | | |
| | 16-Jul | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 17-Jul | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 5 x 6 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 18-Jul | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 19-Jul | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 20 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 20-Jul | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig | B | | |
| | 21-Jul | Søndag | 9.00 | 13 | 80 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP), resten roligV | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 8 | 22-Jul | Mandag | 18.00 | 21 | | 10 min rolig, 25 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig (105 min) | A | | |
| | 23-Jul | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 24-Jul | Onsdag | 18.00 | 13 | | 15 min rolig, 3 x sprint, 8 x 4 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 25-Jul | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 26-Jul | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 20 min MP 25 min rolig | B | | |
| | 27-Jul | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 20 min MP, 5 min rolig, 20 min MP, resten rolig | B | | |
| | 28-Jul | Søndag | 9.00 | 13 | 82 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 9 | 29-Jul | Mandag | 18.00 | 19 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 20 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (95 min) | A | | |
| | 30-Jul | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 31-Jul | Onsdag | 18.00 | 13 | | 15 min rolig, 3 x sprint, 6 x 5 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 1-Aug | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 2-Aug | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 3-Aug | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 10 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig | B | | |
| | 4-Aug | Søndag | 9.00 | 13 | 80 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 3 x (3 min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 10 | 5-Aug | Mandag | 18.00 | 22 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (110 min) | A | | |
| | 6-Aug | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 7-Aug | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 6 x 5 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 8-Aug | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | BMW HAVNELØB 5 EL. 10 KM | |
| | 9-Aug | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 10-Aug | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig | B | | |
| | 11-Aug | Søndag | 9.00 | 13 | 83 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 3 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 11 | 12-Aug | Mandag | 18.00 | 24 | | 10 min rolig, 30 min 5:00, 20 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig (120 min) | A | | |
| | 13-Aug | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 14-Aug | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 8 x 4 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 15-Aug | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 16-Aug | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 17-Aug | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 20 min MP, 5 min rolig, 20 min MP, resten rolig | B | | |
| | 18-Aug | Søndag | 9.00 | 13 | 85 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 3 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 12 | 19-Aug | Mandag | 18.00 | 19 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (90 min) | A | | |
| | 20-Aug | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 21-Aug | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 6 x 5 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 22-Aug | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 23-Aug | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 24-Aug | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min 5:00, 10 min MP, resten rolig | B | | |
| | 25-Aug | Søndag | 9.00 | 13 | 80 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP), resten rolig | A | ESRUM SØ RUNDT | |
| 13 | 26-Aug | Mandag | 18.00 | 25 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 20 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig (125 min) | A | | |
| | 27-Aug | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 28-Aug | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 8 x 4 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 29-Aug | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 30-Aug | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 31-Aug | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig | B | | |
| | 1-Sep | Søndag | 9.00 | 13 | 86 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 3 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 14 | 2-Sep | Mandag | 18.00 | 28 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 20 min MP, 5 min rolig, 30 min MP, 5 min rolig, 25 min MP, resten rolig (140 min) | A | | |
| | 3-Sep | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 4-Sep | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 8 x 3 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 5-Sep | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 6-Sep | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 20 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 7-Sep | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 10 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig | B | | |
| | 8-Sep | Søndag | 9.00 | 13 | 89 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x (3min MP, 3 min AT, 3 min MP, 3 min AT), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m | |
| 15 | 9-Sep | Mandag | 18.00 | 22 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 20 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig (110 min) | A | 80% km af normal uge | |
| | 10-Sep | Tirsdag | | 6 | | 40 min jogging (6-7 km) | C | | |
| | 11-Sep | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 5 x 4 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m | |
| | 12-Sep | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | | |
| | 13-Sep | Freitag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | | |
| | 14-Sep | Lørdag | | 12 | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig | B | | |

| MARATONTRÆNING 2024 | | HECHMANN 17 UGERS PROGRAM | | | | | HUSK coretræning 3 x pr. uge | |
|------------------------------|--------|---------------------------|-------|----|-----|--|--|---|
| Maraton sluttid: 3:20 - 3:25 | | KM | | | | | Rølig = 5:35 - 5:50, let aerob = 5:15, MP = maraton pace 4:45, AT = tærskeltræning 4:30, VO2max = 4:10 | |
| UGE NR. | DATO | DAG | KL. | KM | SUM | TRÆNINGSPROGRAM | Vigtighed | Bemærkninger |
| 16 | 15-Sep | Søndag | 9.00 | 13 | 83 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x(3min MP, 3 min AT, 3 min MP, 3 min AT, 3 min MP, 3 min AT), resten rolig | A | CPH HALF MARATHON |
| | 16-Sep | Mandag | 18.00 | 12 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (60 min) | A | 60% km af normal uge |
| | 17-Sep | Tirsdag | | | | 40 min jogging (6-7 km) | C | |
| | 18-Sep | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 5 x 4 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | Sprint: stigningsløb 100 m løb med sprint sidste 40 m |
| | 19-Sep | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | |
| | 20-Sep | Fredag | 16.30 | 12 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | |
| | 21-Sep | Lørdag | | | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig | B | |
| | 22-Sep | Søndag | 9.00 | 13 | 55 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 2 x(3min MP, 3 min AT, 3 min MP, 3 min AT, 3 min MP, 3 min AT), resten rolig | A | Styrkeløb: bakke/stigning 60-100 m: høje knæ, kraftig afsæt, sprint sidste 20 m |
| 17 | 23-Sep | Mandag | 18.00 | 12 | | 10 min rolig, 20 min 5:00, 15 min MP, 5 min rolig, 10 min MP, resten rolig (110 min) | A | 40% km af normal uge |
| | 24-Sep | Tirsdag | | | | 40 min jogging (6-7 km) | C | |
| | 25-Sep | Onsdag | 18.00 | 13 | | 10 min rolig, 3 x sprint, 6 x 6 min AT (pause: 2 min), teknikøvelser | A | |
| | 26-Sep | Torsdag | | 5 | | 30 min jogging (5-6 km) | C | |
| | 27-Sep | Fredag | 16.30 | 5 | | 20 min rolig, 25 min MP, 20 min rolig | B | |
| | 28-Sep | Lørdag | | | | 10 min rolig, teknikøvelser, 15 min MP, 5 min rolig, 15 min MP, resten rolig | B | |
| | 29-Sep | Søndag | 9.00 | 42 | 77 | 15 min rolig, 3 x styrkeløb på bakke/broer, 3 x (3min MP, 2 min AT, 3 min MP, 2 min AT, 3 min MP), resten rolig | A | BERLIN MARATHON |
| 18 | 30-Sep | Mandag | 18.00 | | | | | |
| | 1-Oct | Tirsdag | | | | | | |
| | 2-Oct | Onsdag | 18.00 | | | | | |
| | 3-Oct | Torsdag | | | | | | |
| | 4-Oct | Fredag | 16.30 | | | | | |
| | 5-Oct | Lørdag | | | | | | |
| | 6-Oct | Søndag | 9.00 | | 0 | | | |