

Mål = 1/2 marathon - Første gang.

(vant til at løbe 8 km et par gange eller tre om ugen)

KOLDING MOTION

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt	Gennemført	Notat
1	8	fri	8	fri	fri	8	fri	24		
2	8	fri	8	fri	fri	9	fri	25		
3	8	fri	8	fri	fri	9	fri	25		
4	8	fri	7	fri	fri	9	fri	24		
5	9	fri	8	fri	fri	10	fri	27		
6	8	fri	8	fri	fri	11	fri	27		
7	8	fri	8	fri	fri	11	fri	27		
8	6	fri	8	fri	fri	12	fri	26		
9	9	fri	8	fri	fri	13	fri	30		
10	9	fri	9	fri	fri	14	fri	32		
11	9	fri	10	fri	fri	14	fri	33		
12	9	fri	9	fri	fri	14	fri	32		
13	9	fri	11	fri	fri	16	fri	36		
14	9	fri	11	fri	fri	18	fri	38		
15	10	fri	8	fri	fri	15	fri	33		
16	10	fri	8	fri	fri	15	fri	33		
17	8	fri	6	fri	fri	10	fri	24		
18	6	fri	5	fri	Konkurrence dag			11		
19	Gå / Cykle	fri	5	fri	fri	7	fri	12		

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

Alle tal (ikke ugenumre) er udtryk for antal km der løbes

Uge 19 er aktiv retitution med meget lav intensitet. Cykeltur i lavt gear eller gå stille og roligt i ca. 30 minutter