

Mål = 1/2 marathon - Under 2 timer.

(vant til at løbe 10-12 km et par gange eller tre om ugen)

KOLDING MOTION

Uge	Mandag Niveau	Tirsdag	Onsdag Niveau	Torsdag	Fredag	Lørdag Niveau	Søndag	I alt	Gennemført	Notat
1	10 N3	fri	11 N3	fri	fri	12 N2	fri	33		
2	11 N1	fri	11 N3	fri	fri	12 N3	fri	34		
3	11 N3	fri	11 N3	fri	fri	13 N2	fri	35		
4	11 N3	fri	11 N3	fri	fri	12 N3	fri	34		
5	11 N1	fri	12 N3	fri	fri	14 N4	fri	37		
6	11 N1	fri	12 N3	fri	fri	15 N4	fri	38		
7	12 N1	fri	12 N3	fri	fri	15 N4	fri	39		
8	11 N3	fri	12 N3	fri	fri	14 N4	fri	37		
9	11 N1	fri	12 N3	fri	fri	15 N4	fri	38		
10	11 N1	fri	13 N3	fri	fri	16 N4	fri	40		
11	11 N1	fri	13 N3	fri	fri	17 N4	fri	41		
12	12 N3	fri	12 N3	fri	fri	17 N4	fri	41		
13	12 N3	fri	13 N1	fri	fri	19 N4	fri	44		
14	12 N3	fri	14 N1	fri	fri	18 N4	fri	44		
15	10 N1	fri	12 N1	fri	fri	16 N4	fri	38		
16	10 N1	fri	10 N1	fri	fri	13 N4	fri	33		
17	8 N1	fri	6 N1	fri	fri	10 N3	fri	24		
18	7 N3	fri	6 N3	fri	Konkurrence dag			13		
19	Gå / Cykle	fri	5 N3	fri	fri	7 N4	fri	12		

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

Alle tal (ikke ugenumre) er udtryk for antal km der løbes. (Niveau: N1= Interval, N2 = 5:40, N3 = 6:15, N4 = 6:30)

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