

Oplæg 1/2 marathon træning

Uge	Tirsdag	Interval/Core		Torsdag	Tempo/Progressiv	KM	Lørdag	LSD - km	Søndag	KM
26	26-jun	C	Program 2	28-jun	P - Sidste 2 km	5	30-jun	10	01-jul	
27	03-jul	I	Bakke 3x1 min	05-jul	T	6	07-jul	10	08-jul	
28	10-jul	I	10-20-30	12-jul	T	7	14-jul	12	15-jul	
29	17-jul	C	Program 4	19-jul	P - Sidste 3 km	5	21-jul	6	22-jul	
30	24-jul	I	Bakke 5x1 min	26-jul	T	7	28-jul	8	29-jul	
31	31-jul	C	Program 6	02-aug	P - Samlet 3 sidste	6	04-aug	10	05-aug	
32	07-aug	C	Program 8	09-aug	P - Sidste 4	7	11-aug	15	12-aug	
33	14-aug	I	10-20-30	16-aug	T	8	18-aug	8	19-aug	
34	21-aug	I	Pyramide	23-aug	T	8	25-aug	10	26-aug	
35	28-aug	C	Program 10	30-aug	P- Sidste 4	7	01-sep	15	02-sep	
36	04-sep	I	10-20-30	06-sep	T	6	08-sep	10	09-sep	
37	11-sep	C	Program 12	13-sep		0	15-sep		16-sep	CPH 21,1
38	18-sep	C	Program 6	20-sep	T	5	22-sep	6	23-sep	
39	25-sep	C	Program 8	27-sep	P - Sidste 2 km	5	29-sep	8	30-sep	
40	02-okt	C	10-20-30	04-okt	T	5	06-okt	10	07-okt	
41	09-okt	I	Program 10	11-okt	P - Alle	5	13-okt	Lübeck	14-okt	21,1 Lübeck