

Træningsmål ½ marathon
D - rutinerede

1. halvår 2020

Første træningsmål er 10 km d. 29. marts - Testløb i Viborg

| Uge | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 4 | fridag | 12 | fridag | 6 | fridag | fridag | 11 | 29 |
| 5 | fridag | 12 | fridag | 6 | fridag | fridag | 12 | 30 |
| 6 | fridag | 12 | fridag | 6 | fridag | fridag | 13 | 31 |
| 7 | fridag | 12 | fridag | 6 | fridag | fridag | 13 | 31 |
| 8 | fridag | 12 | fridag | 8 | fridag | fridag | 13 | 33 |
| 9 | fridag | 12 | fridag | 6 | fridag | fridag | 14 | 32 |
| 10 | fridag | 12 | fridag | 9 | fridag | fridag | 14 | 35 |
| 11 | fridag | 12 | fridag | 9 | fridag | fridag | 14 | 35 |
| 12 | fridag | 12 | fridag | 7 | fridag | fridag | 8 | 27 |
| 13 | fridag | 14 | fridag | 11 | fridag | fridag | 10 | 35 |

Andet træningsmål er ½-marathon d. 21. juni Viborg Halvmarathon

| Uge | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 | I alt ca. |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| 14 | fridag | 14 | fridag | 13 | fridag | fridag | 14 | 41 |
| 15 | fridag | 14 | fridag | 10 | fridag | fridag | 14 | 38 |
| 16 | fridag | 14 | fridag | 11 | fridag | fridag | 15 | 40 |
| 17 | fridag | 14 | fridag | 15 | fridag | fridag | 15 | 44 |
| 18 | fridag | 14 | fridag | 11 | fridag | fridag | 15 | 40 |
| 19 | fridag | 14 | fridag | 14 | fridag | fridag | 15 | 43 |
| 20 | fridag | 14 | fridag | 13 | fridag | fridag | 15 | 42 |
| 21 | fridag | 14 | fridag | 14 | fridag | fridag | 15 | 43 |
| 22 | fridag | 15 | fridag | 13 | fridag | fridag | 15 | 43 |
| 23 | fridag | 15 | fridag | 18 | fridag | fridag | 15 | 48 |
| 24 | fridag | 15 | fridag | 9 | fridag | fridag | 7 | 31 |
| 25 | fridag | 15 | fridag | 6 | fridag | fridag | 21,1 | 42,1 |

