

Træningsmål ½ marathon
B - let øvede

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	6	fridag	6	fridag	fridag	6	18
5	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
6	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	8	20
7	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	7	19
8	fridag	6	fridag	8	fridag	fridag	8	22
9	fridag	6	fridag	6	fridag	fridag	9	21
10	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
11	fridag	6	fridag	9	fridag	fridag	9	24
12	fridag	6	fridag	7	fridag	fridag	7	20
13	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29

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	8	fridag	13	fridag	fridag	9	30
15	fridag	8	fridag	10	fridag	fridag	9	27
16	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29
17	fridag	8	fridag	15	fridag	fridag	10	33
18	fridag	8	fridag	11	fridag	fridag	10	29
19	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
20	fridag	8	fridag	13	fridag	fridag	10	31
21	fridag	8	fridag	14	fridag	fridag	10	32
22	fridag	9	fridag	13	fridag	fridag	10	32
23	fridag	9	fridag	18	fridag	fridag	10	37
24	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	7	25
25	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	21,1	36,1

