

Løb med DGI Niveau 4 (Mål = 1/2 maraton)

(vant til at løbe 5 - 6 km et par gange eller tre om ugen)



Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	5		5			5		15	
2	6		5			5		16	
3	6		6			5		17	
4	6		5			5		16	
5	6		6			5		17	
6	6		6			6		18	
7	7		6			6		19	
8	7		6			6		19	
9	7		7			6		20	
10	7		7			7		21	
11	8		7			7		22	
12	8		7			7		22	
13	8		8			7		23	
14	8		8			8		24	
15	9		8			8		25	
16	9		7			8		24	
17	9		8			8		25	
18	10		8			9		27	
19	11		8			8		27	
20	11		8			8		27	
21	12		8			6		26	
22	13		9			9		31	
23	14		10			9		33	
24	14		9			9		32	
25	14		11			9		34	
26	16		11			9		36	
27	17		11			10		38	
28	15		8			8		31	
29	10		6			6		22	
30	6		5			Konkurrence dag		11	
31	Gå / cykle		5			5		10	let træning
32	5		5			7		17	let træning

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 31 og 32 er aktiv retitution med meget lav intensitet.

Cykeltur i lavt gear eller gå stille og roligt i ca. 30 minutter.