



Løbeprogram til 1/2 marathon

uge 1	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 10 km

Uge 2	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 8 km.

Uge 3	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 12 km

Uge 4	Mandag 17.30	Opvarmning - 7 km.
--------------	---------------------	---------------------------

	Torsdag 17.30	Opvarmning - 5 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 8 km.

Uge 5	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 14 km.

Uge 6	Mandag 17.30	Opvarmning - 7 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 5 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 10 km.

Uge 7	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 14 km.

Uge 8	Mandag 17.30	Opvarmning - 7 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 5 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 12 km.

Uge 9	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 16 km.

Uge 10	Mandag 17.30	Opvarmning - 6 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 4 km.
	Lørdag 17.30	Opvarmning - 18 km.

Uge 11	Mandag 17.30	Opvarmning - 7 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 5 km.
	Lørdag 9.00	Opvarmning - 12 km.

Uge 12	Mandag 17.30	Opvarmning - 4 km.
	Torsdag 17.30	Opvarmning - 2 km/FRI
	21 KM	½ marathon MÅL !