

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
1	fridag	4	fridag	4	fridag	6	fridag	14
2	fridag	5	fridag	5	fridag	6	fridag	16
3	fridag	5	fridag	7	fridag	7	fridag	19
4	fridag	6	fridag	7	fridag	8	fridag	21
5	fridag	5	fridag	5	fridag	8	fridag	18
6	fridag	5	fridag	6	fridag	9	fridag	20
7	fridag	7	fridag	8	fridag	8	fridag	23
8	fridag	6	fridag	6	fridag	9	fridag	21
9	fridag	7	fridag	8	fridag	9	fridag	24
10	fridag	7	fridag	8	fridag	9	fridag	24
11	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	10 KM	26

Så ½ marathon (12 uger)

12	fridag	7	fridag	7	fridag	11	fridag	25
13	fridag	8	fridag	8	fridag	12	fridag	28
14	fridag	8	fridag	9	fridag	13	fridag	30
15	fridag	6	fridag	6	fridag	14	fridag	26
16	fridag	8	fridag	6	fridag	15	fridag	29
17	fridag	8	fridag	9	fridag	16	fridag	33
18	fridag	5	fridag	6	fridag	17	fridag	28
19	fridag	7	fridag	6	fridag	18	fridag	31
20	fridag	8	fridag	9	fridag	19	fridag	36
21	fridag	7	fridag	8	fridag	15	fridag	30
22	fridag	8	fridag	9	fridag	17	fridag	34
23	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	½ MAR.	39

Og så marathon (14 uger)

24	5	8	fridag	7	fridag	13	fridag	33
25	6	6	fridag	19	fridag	7	fridag	38
26	6	7	fridag	7	fridag	23	fridag	43
27	6	7	fridag	13	fridag	10	fridag	36
28	7	7	fridag	7	fridag	25	fridag	46
29	6	7	fridag	13	fridag	12	fridag	38
30	7	6	fridag	7	fridag	28	fridag	48
31	6	9	fridag	13	fridag	12	fridag	40
32	7	6	fridag	7	fridag	30	fridag	50
33	6	8	fridag	13	fridag	13	fridag	40
34	6	6	fridag	10	fridag	30	fridag	52
35	6	6	fridag	7	fridag	16	fridag	35
36	7	7	fridag	21	fridag	12	fridag	47
37	7	6	fridag	7	fridag	fridag	MARATHON	62

