

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	6	fridag	7	fridag	8	fridag	21
6	fridag	5	fridag	5	fridag	8	fridag	18
7	fridag	5	fridag	6	fridag	9	fridag	20
8	fridag	7	fridag	8	fridag	8	fridag	23
9	fridag	6	fridag	6	fridag	9	fridag	21
10	fridag	7	fridag	8	fridag	9	fridag	24
11	fridag	7	fridag	8	fridag	9	fridag	24
12	fridag	8	fridag	8	fridag	fridag	10 KM	26

Så ½ marathon (13 uger)

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

Og så marathon (14 uger)

27	5	8	fridag	7	fridag	13	fridag	33
28	6	6	fridag	19	fridag	7	fridag	38
29	6	7	fridag	7	fridag	23	fridag	43
30	6	7	fridag	13	fridag	10	fridag	36
31	7	7	fridag	7	fridag	25	fridag	46
32	6	7	fridag	13	fridag	12	fridag	38
33	7	6	fridag	7	fridag	28	fridag	48
34	6	9	fridag	13	fridag	12	fridag	40
35	7	6	fridag	7	fridag	30	fridag	50
36	6	8	fridag	13	fridag	13	fridag	40
37	6	6	fridag	10	fridag	30	fridag	52
38	6	6	fridag	7	fridag	16	fridag	35
39	7	7	fridag	21	fridag	12	fridag	47
40	7	6	fridag	7	fridag	fridag	MARATHON	62

