

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
1	fridag	6	fridag	7	fridag	7	fridag	20
2	fridag	7	fridag	9	fridag	9	fridag	25
3	fridag	6	fridag	7	fridag	8	fridag	21
4	fridag	8	fridag	9	fridag	10	fridag	27
5	fridag	8	fridag	9	fridag	10	fridag	27
6	fridag	6	fridag	7	fridag	9	fridag	22
7	fridag	9	fridag	9	fridag	10	fridag	28
8	fridag	6	fridag	7	fridag	11	fridag	24
9	fridag	9	fridag	9	fridag	12	fridag	30
10	fridag	7	fridag	7	fridag	11	fridag	25
11	fridag	7	fridag	7	fridag	11	fridag	25
12	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	10 KM	31

Så ½ marathon (13 uger)

13	fridag	9	fridag	11	fridag	13	fridag	33
14	fridag	7	fridag	8	fridag	14	fridag	29
16	fridag	9	fridag	12	fridag	15	fridag	36
17	fridag	6	fridag	8	fridag	16	fridag	30
18	fridag	7	fridag	10	fridag	17	fridag	34
19	fridag	9	fridag	12	fridag	18	fridag	39
20	fridag	6	fridag	7	fridag	19	fridag	32
21	fridag	8	fridag	9	fridag	20	fridag	37
22	fridag	11	fridag	18	fridag	14	fridag	43
23	fridag	6	fridag	6	fridag	22	fridag	34
24	fridag	10	fridag	12	fridag	17	fridag	39
25	fridag	11	fridag	12	fridag	18	fridag	41
26	fridag	13	fridag	12	fridag	fridag	½ Mar.	46

Og så marathon (14 uger)

27	6	9	fridag	8	fridag	15	fridag	38
28	8	6	fridag	24	fridag	7	fridag	45
29	8	8	fridag	9	fridag	26	fridag	51
30	7	8	fridag	15	fridag	11	fridag	41
31	8	8	fridag	10	fridag	28	fridag	54
32	7	8	fridag	15	fridag	14	fridag	44
33	8	8	fridag	10	fridag	30	fridag	56
34	7	10	fridag	15	fridag	14	fridag	46
35	8	7	fridag	13	fridag	30	fridag	58
36	7	9	fridag	15	fridag	15	fridag	46
37	7	7	fridag	16	fridag	30	fridag	60
38	7	7	fridag	8	fridag	18	fridag	40
39	10	7	fridag	22	fridag	15	fridag	54
40	8	7	fridag	8	fridag	fridag	MARATHON	65



