

Først 10 km (12 uger)

A - 2016

TEAM LØVEL

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
1	fridag	3	fridag	3	fridag	5	fridag	11
2	fridag	3	fridag	3	fridag	5	fridag	11
3	fridag	3	fridag	4	fridag	5	fridag	12
4	fridag	4	fridag	4	fridag	6	fridag	14
5	fridag	4	fridag	4	fridag	6	fridag	14
6	fridag	5	fridag	5	fridag	6	fridag	16
7	fridag	4	fridag	4	fridag	7	fridag	15
8	fridag	5	fridag	5	fridag	8	fridag	18
9	fridag	4	fridag	6	fridag	6	fridag	16
10	fridag	4	fridag	6	fridag	9	fridag	19
11	fridag	4	fridag	6	fridag	9	fridag	19
12	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	10 KM	21

Så ½ marathon (13 uger)

13	fridag	4	fridag	6	fridag	11	fridag	21
14	fridag	5	fridag	6	fridag	12	fridag	23
15	fridag	6	fridag	6	fridag	13	fridag	25
16	fridag	6	fridag	6	fridag	10	fridag	22
17	fridag	6	fridag	5	fridag	14	fridag	25
18	fridag	6	fridag	7	fridag	15	fridag	28
19	fridag	6	fridag	7	fridag	11	fridag	24
20	fridag	6	fridag	5	fridag	16	fridag	27
21	fridag	7	fridag	7	fridag	17	fridag	31
22	fridag	6	fridag	7	fridag	13	fridag	26
23	fridag	7	fridag	7	fridag	14	fridag	28
24	fridag	8	fridag	7	fridag	15	fridag	30
25	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	½ MAR.	34

Og så marathon (14 uger)

27	4	6	fridag	6	fridag	12	fridag	28
28	6	5	fridag	15	fridag	7	fridag	33
29	6	6	fridag	6	fridag	20	fridag	38
30	5	6	fridag	11	fridag	9	fridag	31
31	6	6	fridag	6	fridag	22	fridag	40
32	5	6	fridag	11	fridag	10	fridag	32
33	6	6	fridag	6	fridag	24	fridag	42
34	5	8	fridag	11	fridag	10	fridag	34
35	6	5	fridag	6	fridag	26	fridag	43
36	5	7	fridag	11	fridag	11	fridag	34
37	6	5	fridag	6	fridag	28	fridag	45
38	5	5	fridag	6	fridag	14	fridag	30
39	6	6	fridag	18	fridag	10	fridag	40
40	6	5	fridag	6	fridag	fridag	MARATHON	59



