

Træningsmål ½ marathon
A - begynderprogram.

1. halvår 2020

Første træningsmål er 10 km d. 29. marts - Testløb i Viborg

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
4	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	3	13
5	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
6	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	5	15
7	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	4	14
8	fridag	4	fridag	8	fridag	fridag	5	17
9	fridag	4	fridag	6	fridag	fridag	6	16
10	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
11	fridag	4	fridag	9	fridag	fridag	6	19
12	fridag	4	fridag	7	fridag	fridag	6	17
13	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	10	27

Andet træningsmål er ½-marathon d. 21. juni Viborg Halvmarathon

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
14	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	6	25
15	fridag	6	fridag	10	fridag	fridag	6	22
16	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	7	24
17	fridag	6	fridag	15	fridag	fridag	7	28
18	fridag	6	fridag	11	fridag	fridag	7	24
19	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
20	fridag	6	fridag	13	fridag	fridag	7	26
21	fridag	6	fridag	14	fridag	fridag	7	27
22	fridag	7	fridag	13	fridag	fridag	7	27
23	fridag	7	fridag	18	fridag	fridag	7	32
24	fridag	7	fridag	9	fridag	fridag	7	23
25	fridag	7	fridag	6	fridag	fridag	21,1	34,1

