



Løb med DGI Niveau 5 (Mål = ½ maraton)

(vant til at løbe 8 - 9 km et par gange eller tre om ugen)

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	8		8			8		24	
2	9		8			8		25	
3	9		9			8		26	
4	9		8			8		25	
5	9		9			9		27	
6	10		9			9		28	
7	10		10			9		29	
8	10		9			9		28	
9	10		10			10		30	
10	11		10			10		31	
11	11		11			10		32	
12	11		10			10		31	
13	12		10			11		33	
14	12		11			11		34	
15	13		11			11		35	
16	12		11			11		34	
17	14		11			12		37	
18	15		11			12		38	
19	15		12			12		39	
20	14		11			12		37	
21	15		11			12		38	
22	16		11			13		40	
23	17		11			13		41	
24	17		12			12		41	
25	19		12			13		44	
26	18		12			14		44	
27	16		12			12		40	
28	13		10			10		33	
29	10		8			6		24	
30	7		5		Konkurrence dag			12	
31	Gå / cykle		5			5		10	let træning
32	5		5			7		17	let træning

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

Alle tal (ikke ugenumre) er udtryk for antal km der løbes
 Uge 31 og 32 er aktiv retitution med meget lav intensitet.
 Cykeltur i lavt gear eller gå stille og roligt i ca. 30 minutter.