



Løb med DGI Niveau 6 (Mål = 1/1 maraton)

Vant til at løbe 10 - 12 km tre gange om ugen

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	12		10			13		35	
2	8		11			13		32	
3	10		11			14		35	
4	11		10			13		34	
5	11		11			14		36	
6	11		12			15		38	
7	11		12			16		39	
8	11		12			15		38	
9	10		13			16		39	
10	10		13			17		40	
11	11		13			18		42	
12	12		13			15		40	
13	11		13			18		42	
14	11		14			18		43	
15	12		14			19		45	
16	13		14			15		42	
17	14		15			19		48	
18	14		15			20		49	
19	14		15			22		51	
20	15		15			16		46	
21	15		15			24		54	
22	15		14			26		55	
23	15		14			28		57	
24	15		15			19		49	
25	15		14			29		58	
26	15		14			23		52	
27	15		12			21		48	
28	15		12			10		37	
29	10		8			6		24	
30	7		5		Konkurrence dag			12	
31	Gå / cykle		gå / cykle			gå / cykle		0	let træning
32	5		5			5		15	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