

# Løb med DGI

# Niveau 4

# (Mål = 1/2 maraton)

(vant til at løbe 5 - 6 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	5		5			5		15	
2	6		5			5		16	
3	6		6			5		17	
4	6		5			5		16	
5	6		6			5		17	
6	6		6			6		18	
22. juni	7		6			6		19	
29. juni	7		6			6		19	
6. juli	7		7			6		20	
13. juli	7		7			7		21	
20. juli	8		7			7		22	
27. juli	8		7			7		22	
3. august	8		8			7		23	
10. august	8		8			8		24	
17. august	9		8			8		25	
24. august	9		7			8		24	
31. august	9		8			8		25	
7. september	10		8			9		27	
14. september	11		8			8		27	
21. september	11		8			8		27	
28. september	12		8			6		26	
5. oktober	13		9			9		31	
12. oktober	14		10			9		33	
19. oktober	14		9			9		32	
26. oktober	14		11			9		34	
26	16		11			9		36	
27	17		11			10		38	
28	15		8			8		31	
29	10		6			6		22	
30	6		5		Konkurrence dag			11	

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

Alla tal (ikke ugenumre) er udtryk for antal km der løbes

