

Jeg: _____

har som mål at løbe ½ marathon

JEG GØR SÅDAN:

SÆT HAK!			Dist.	Beskrivelse
Uge 1	Mandag		6 km	
	Torsdag		4 km	
	Lørdag		10 km	
Uge 2	Mandag		6 km	
	Torsdag		4 km	
	Lørdag		8 km	
Uge 3	Mandag		6 km	
	Torsdag		4 km	
	Lørdag		12 km	
Uge 4	Mandag		7 km	
	Torsdag		5 km	
	Lørdag		8 km	
Uge 5	Mandag		6 km	
	Torsdag		4 km	
	Lørdag		14 km	
Uge 6	Mandag		7 km	
	Torsdag		5 km	
	Lørdag		10 km	

Uge 7	Mandag		6 km	
	Torsdag		5 km	
	Lørdag		14 km	
Uge 8	Mandag		7 km	
	Torsdag		5 km	
	Lørdag		12 km	
Uge 9	Mandag		6 km	
	Torsdag		4 km	
	Lørdag		16 km	
Uge 10	Mandag		6 km	
	Torsdag		4 km	
	Lørdag		18 km	
Uge 11	Mandag		7 km	
	Torsdag		5 km	
	Lørdag		12 km	
Uge 12	Mandag		4 km	
	Torsdag		2 km/fri	
	Lørdag		21 km	