

## Løbeprogram frem mod Vestjysk halvmaraton d. 5. november

### Træningsprogram

Uge 35.	Træning	Km.
Tirsdag	10. km. i de almindelige fartgrp.	10. km
Torsdag	11-12.km. eller Motion +	11-12. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 14.km. i jævnt tempo	14. km
Km. I alt		35- 36. km

Uge 36.	Træning	Km.
Tirsdag	10- 11. km. I de almindelige fartgrp.	10-11. km
Torsdag	11-12. km. eller Motion +	11-12.. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ude træning ved Stubbegård sø 14. eller 7. km.	7-14. km
Km. I alt		28-37. km

Uge 37.	Træning	Km.
Tirsdag	12. km. i de almindelige fartgrp.	12. km
Torsdag	11-12. km. eller Motion +	10-12. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 14.km. i jævnt tempo	14. km.
Km. I alt		36-38. km.

Uge 38.	Træning	Km.
Tirsdag	12. km i de almindelige fartgrp.	12. km.
Torsdag	10- 12. km. eller Motion +	10-12.km.
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 15.km. i jævnt tempo	15. km.
Km. I alt		37-39. km.

Uge 39.	Træning	Km.
Tirsdag	10. km. i de almindelige fartgrp.	10. km
Torsdag	11-13. km. eller Motion +	11-13. km.
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 15.km. i jævnt tempo	15. km.
Km. I alt		36-38. km.

Uge 40.	Træning	Km.
Tirsdag	12. km. i de almindelige fartgrp.	12. km.

Torsdag	11-13. km. eller Motion +	11-13. km.
Lørdag	Løb i skoven	?
Søndag	Ca. 16.km i jævnt tempo	16. km.
Km. I alt		39-41. km.

<b>Uge 41.</b>	<b>Træning</b>	<b>Km.</b>
Tirsdag	10. km. i de almindelige fartgrp.	10. km.
Torsdag	11-13.km. eller Motion +	11-13. km.
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 16.km. i jævnt tempo	16.km.
Km. I alt		37-39.km.

<b>Uge 42.</b>	<b>Træning</b>	<b>Km.</b>
Tirsdag	12. km. I de almindelige fartgrp.	12. km
Torsdag	10. km. Motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca. 18. km. i jævnt tempo	18. km
Km. I alt		40. km.

<b>Uge 43.</b>	<b>Træning</b>	<b>Km.</b>
Tirsdag	10. km. i de almindelige fartgrp.	10. km
Torsdag	10-12.km. eller Motion +	10-12. km.
Lørdag	Løb i skoven	?/?
Søndag	Ca.15.km. i jævnt tempo eller official løb	15. km.
Km. I alt		35-37. km.

<b>Uge 44.</b>	<b>Træning</b>	<b>Km.</b>
Tirsdag	5-8. km. i de almindelige fartgrp.	5. km
Torsdag	5-8. km. i de almindelige fartgrp.	5.km
Lørdag	Vestjysk halv-maraton	21,095
Søndag	10. km	10. km