

## 10 km & Halv marathon Program frem til 23/3 og 17/5 2012

Uge nr.	Onsdag	Fredag	Søndag	km/uge
2	4	5	4	<b>13</b>
3	4	5	5	<b>14</b>
	(2 km tempo)			
4	4	5	5	<b>14</b>
	(2 km tempo)			
5	6	5	6	<b>17</b>
	(2 km tempo)			
6	6	5	6	<b>17</b>
	(3 km tempo)			
7	6	5	8	<b>19</b>
	(3 km tempo)			
8	8	6	8	<b>22</b>
	(4 km tempo)			
9	8	6	10	<b>24</b>
	(4 km tempo)			
10	8	8	8	<b>24</b>
	(4 km tempo)			
11	8	8	8	<b>24</b>
12	8	fri	<b>10</b>	<b>18</b>
	(5 km tempo)			

Tempo løb (onsdag) er med et tempo der er højere end det i normalt løber i skal dog kunne holde tempoet hele vejen . Står der 8 km med (4km tempo) nedenunder skal de 4 km være tempo løb, resten er rolig opvarmning og afjog. Fredag er så dagen hvor i løber jeres normale tempo, hvorimod vi løber udholdenhedstræning om Søndagen ( de lange turer.) tempoet skal være 15-20 sec. langsommere end forventet tempo på dagen

go` fornøjelse

Husk hvis der spørgsmål står vi til rådighed...

