

## 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 (2 km tempo)	5	5	<b>14</b>
4	4 (2 km tempo)	5	5	<b>14</b>
5	6 (2 km tempo)	5	6	<b>17</b>
6	6 (3 km tempo)	5	6	<b>17</b>
7	6 (3 km tempo)	5	8	<b>19</b>
8	8 (4 km tempo)	6	8	<b>22</b>
9	8 (4 km tempo)	7	10	<b>25</b>
10	8 (4 km tempo)	8	8	<b>24</b>
11	8	8	8	<b>24</b>
12	8 (5 km tempo)	9	<b>10</b>	<b>27</b>
13	8 (4 km tempo)	9	12	<b>29</b>
14	8 (5 km Tempo)	10	12	<b>30</b>
15	8	10	14	<b>32</b>
16	8 (4 km Tempo)	8	14	<b>30</b>
17	8 (4km Tempo)	8	16	<b>32</b>
18	8	6	18	<b>32</b>
19	6 (2 km tempo)	8	8 (2 km tempo)	<b>22</b>
20	5	fri	lørdag <b>21,095</b>	

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. langsommer end forventet tempo på dagen

go` fornøjelse

Husk hvis der spørgsmål står vi til rådighed...