

Mål : Er at gennemføre 1/2 Marathon ved Åbenrå bjergmarathon d.17-6-2017

Træningsuge	Uge	Dag 1	Dag 2 Tirsdag	Dag 3	Dag 4 Torsdag	Dag 5	Dag 6	Dag 7 Søndag	I alt Pr. Uge	Rute ansvarlig
1	8		8		6			6	20	Peter
2	9		9		6			6	21	Rasmus
3	10		9		7			6	22	Herluf
4	11		10		7			7	24	Rene
5	12		10		7			7	24	Knud
6	13		11		8			7	26	Lis
7	14		11		8			7	26	Peter
8	15		12		8			7	27	Rasmus
9	16		12		9			7	28	Herluf
10	17		13		9			8	30	Rene
11	18		13		9			8	30	Knud
12	19		14		10			8	32	Lis
13	20		15		10			8	33	Peter
14	21		16		10			8	34	Rasmus
15	22		17		10			8	35	Herluf
16	23		10		10			5	25	Rene
17	24		5		5			21,1	31,1	Knud

Tirsdagsturen løbes i 5:45-6.00 min/km, 6:15-6.30 min/km, og 6:45-7.00 min/km,

Søndagsturen løbes som fartleg/ tempotur gerne 15 -30 sek. Hurtigere end tirsdagsturen