

## Træningsprogram for "Let øvede" (tempo 6.15 pr. km.)

	Tirsdag			Torsdag			Lørdag			Info
Uge	Løb - gang	I alt	Udført	Løb - gang	I alt	Udført	Løb - gang	I alt	Udført	
1	10-2-10-2	24 min.		10-2-10-2	24 min.		20-4	24 min.		
2	15-2-10-2	29 min.		15-2-10-2	29 min.		25-4	29 min.		
3	10-2-10-2-10-2	36 min.		10-2-10-2-10-2	36 min.		32-4	36 min.		
4	10-2-10-2-8-2	34 min.		10-2-10-2-8-2	34 min.		30-4	34 min.		
5	12-2-10-2-10-2	38 min.		12-2-10-2-10-2	38 min.		34-4	38 min.		
6	11-2-12-2-12-2	42 min.		11-2-12-2-12-2	42 min.		38-4	42 min.		
7	12-2-12-2-10-2	40 min.		12-2-12-2-10-2	40 min.		36-4	40 min.		
8	14-2-12-2-12-2	44 min.		14-2-12-2-12-2	44 min.		40-4	44 min.		
9	30-2-15-2	49 min.		30-2-15-2	49 min.		45-4	49 min.		
10	15-2-4(tempo)-2-4(tempo)-2-4(tempo)-2-10(afjog.)	45 min.		15-2-12-2-12-2	45 min.		40-5	45 min.		Tirs. Fartleg 4 min intv. Tempoløb
11	15-2-4(tempo)-2-4(tempo)-2-4(tempo)-2-4(tempo)-10(afjog.)	49 min.		15-2-15-2-13-2	49 min.		45-4	49 min.		Tirs. Fartleg 4 min intv. Tempoløb
12	15-2-8(tempo)-2-8(tempo)-2-8(tempo)-2-11(afjog.)	54 min.		30-2-20-2	54 min.		56-4	60 min.		Tirs. Fartleg 8 min intv. Tempoløb