

**Træningsmål ½ marathon**  
C - øvede

1. halvår 2020

Første træningsmål er 10 km d. 29. marts - Testløb i Viborg

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
4	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	8	23
5	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
6	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	10	25
7	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	9	24
8	fridag	9	fridag	8	fridag	fridag	10	27
9	fridag	9	fridag	6	fridag	fridag	11	26
10	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
11	fridag	9	fridag	9	fridag	fridag	11	29
12	fridag	9	fridag	7	fridag	fridag	7	23
13	fridag	11	fridag	11	fridag	fridag	10	32

Andet træningsmål er ½-marathon d. 21. juni Viborg Halvmarathon

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt ca.
14	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	11	35
15	fridag	11	fridag	10	fridag	fridag	11	32
16	fridag	11	fridag	11	fridag	fridag	12	34
17	fridag	11	fridag	15	fridag	fridag	12	38
18	fridag	11	fridag	11	fridag	fridag	12	34
19	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
20	fridag	11	fridag	13	fridag	fridag	12	36
21	fridag	11	fridag	14	fridag	fridag	12	37
22	fridag	12	fridag	13	fridag	fridag	12	37
23	fridag	12	fridag	18	fridag	fridag	12	42
24	fridag	12	fridag	9	fridag	fridag	7	28
25	fridag	12	fridag	6	fridag	fridag	21,1	39,1

