

Mål for dette 24 ugers træningsprogram - **21,1 km**

21,1 km	Tirsdag	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	I alt	Bemærkning
Uge 1	27-03-12		5		5			5	15	
Uge 2	03-04-12		5		5			6	16	
Uge 3	10-04-12		6		5			6	17	
Uge 4	17-04-12		6		6			7	19	
Uge 5	24-04-12		7		6			7	20	
Uge 6	01-05-12		7		7			8	22	
Uge 7	08-05-12		8		7			8	23	
Uge 8	15-05-12		8		7			9	24	
Uge 9	22-05-12		8		8			10	26	
Uge 10	29-05-12		9		8			11	28	
Uge 11	05-06-12		9		8			12	29	
Uge 12	12-06-12		10		9			13	32	
Uge 13	19-06-12		10		9			14	33	
Uge 14	26-06-12		10		9			15	34	
Uge 15	03-07-12		11		10			16	37	
Uge 16	10-07-12		11		10			17	38	
Uge 17	17-07-12		10		9			14	33	
Uge 18	24-07-12		10		9			15	34	
Uge 19	31-07-12		11		10			16	37	
Uge 20	07-08-12		11		10			17	38	
Uge 21	14-08-12		11		10			18	39	
Uge 22	21-08-12		10		9			12	31	
Uge 23	28-08-12		9		7			9	25	
Uge 24	04-09-12		5			21			26	

Alle tal angiver kilometer

Tempo træning på maks. det halve af distancen

Træningsprogrammer er udarbejdet efter DGI's "løb med DGI" programmer