

# Løb med DGI i Bolderslev - Niveau 4 - mål 1/2marathon

(vant til at løbe 5 - 6 km et par gange eller tre om ugen)

Uge	Tirsdag	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	31-05-11	5		5			5		15	
2	07-06-11	6		5			5		16	
3	14-06-11	6		6			5		17	
4	21-06-11	6		6			5		17	
5	28-06-11	6		6			6		18	
6	05-07-11	7		6			6		19	
7	12-07-11	7		7			6		20	
8	19-07-11	7		7			7		21	
9	26-07-11	8		7			7		22	
10	02-08-11	8		8			7		23	
11	09-08-11	8		8			8		24	
12	16-08-11	9		8			8		25	
13	23-08-11	9		8			8		25	
14	30-08-11	10		8			9		27	
15	06-09-11	11		8			8		27	
16	13-09-11	12		8			6		26	
17	20-09-11	13		9			9		31	
18	27-09-11	14		10			9		33	
19	04-10-11	14		11			9		34	
20	11-10-11	16		11			9		36	
21	18-10-11	17		11			10		38	
22	25-10-11	15		8			8		31	
23	01-11-11	10		6			6		22	
24	08-11-11	6		5		Konkurrence dag			11	

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo  
 Alle tal (ikke ugenumre) er udtryk for antal km der løbes