



Løgumkloster Løbemotion

Træningsprogram til pandekageløbet/Berlin

UGE	Onsdag	Fredag	Søndag	Km/uge
2	8 km (4 km tempo)	8 km	10 km	26 km
3	8 km (4 km tempo)	8 km	12 km	28 km
4	8 km (4 km tempo)	10 km	12 km	30 km
5	8 km (5 km tempo)	8 km	13 km	29 km
6	8 km (4 km tempo)	10 km	13 km	31 km
7	8 km (5 km tempo)	8 km	14 km	30 km
8	8 km (4 km tempo)	10 km	14 km	32 km
9	8 km (5 km tempo)	8 km	15 km	31 km
10	8 km (4 km tempo)	8 km	16 km	32 km
11	8 km (5 km tempo)	10 km	16 km	34 km
12	8 km (5 km tempo)	8 km	18 km	34 km
13	8 km (5 km tempo)	8 km	8 km	24 km
14	8 km	6 km	Søndag 21,095	35,095 km

Onsdag er der mulighed for at løbe interval træning , der er plads til jer alle :-)
ellers løber i ønsket halvmaraton tempo.

Fredag må i løbe dele af turen i et højere tempo, det gør ikke noget at i bliver forpustet

Søndag er hygge turen i hygge tempo, "snakke med sidemand tempo"

Husk hvis der spørgsmål så spørg en af trænerne!