Dette program er til dem der har gennemført Walk and run programmet og kan løbe 5 km

Løbeprogram for Team Møldrup

Starter uge 1

------ De første 10 km ------

Uge nr	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Km i alt	Bemærkninger
1	Fridag	Fridag	5 km	Fridag	5 km	Fridag	5 km	15 Km	
2	Fridag	Fridag	5 km	Fridag	5 km	Fridag	5 km	15 Km	
3	Fridag	Fridag	5 km	Fridag	5 km	Fridag	5 km	15 Km	
4	Fridag	Fridag	5 km	Fridag	5 km	Fridag	6 km	16 Km	
5	Fridag	Fridag	5 km	Fridag	5 km	Fridag	6 km	16 Km	
6	Fridag	Fridag	5 km	Fridag	5 km	Fridag	5 km	15 Km	
7	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	8 km	19 Km	
8	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	6 km	17 Km	
9	Fridag	Fridag	9 km	Fridag	5 km	Fridag	6 km	20 Km	
10	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	5 km	Fridag	10 km	22 Km	

De første 10 km

Der vil være temposættere tilstede, onsdage og søndage som der plejer.
MEN der er nu også en træn-selv-dag , *det behøver ikke at være fredag*
dette er kun et forslag så det passer med en hviledag imellem løbene.

VIGTIGT: løb kun de km der er angivet. Selv om du synes, at du kan løbe det dobbelte**, så lad være! Det giver kun løbeskader** og skulle du være forhindret en dag, er det bedre at springe over end at løbe det dobbelte gangen efter.