

Dette program er til dem der har gennemført programmet "De første 10 uger"

## Løbeprogram for Team Møldrup

Starter uge 11

### ----- Halvmaraton træning -----

Uge nr	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Km i alt	Bemærkninger
11	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	4 km	Fridag	8 km	18 Km	
12	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	4 km	Fridag	11 km	22 Km	
13	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	5 km	Fridag	11 km	23 Km	
14	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	6 km	Fridag	13 km	25 Km	
15	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	6 km	Fridag	10 km	23 Km	
16	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	11 km	25 Km	
17	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	6 km	Fridag	15 km	28 Km	
18	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	11 km	25 Km	
19	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	14 km	28 Km	
20	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	7 km	Fridag	17 km	31 Km	
21	Fridag	Fridag	8 Km	Fridag	6 Km	Fridag	13 Km	27 Km	
22	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	7 Km	Fridag	15 Km	29 Km	
23	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	5 Km	Fridag	21 Km	33 Km	

#### De næste 13 uger ( Halvmaraton træning )

Der vil være temposættere tilstede, onsdage og søndage som der plejer.

*MEN der er stadig en trænselv-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.

Se mere info og nyheder på [www.teammoeldrup.dk](http://www.teammoeldrup.dk)