

Løbeprogram for Team Møldrup

1/2 Maraton programmet starter 9. august

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt pr. uge
Træn-selv-dag								
32	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	4 km	Fridag	8 km	18 km
33	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	4 km	Fridag	11 km	21 km
34	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	5 km	Fridag	12 km	23 km
35	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	13 km	25 km
36	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	6 km	Fridag	10 km	22 km
37	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	14 km	25 km
38	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	6 km	Fridag	15 km	28 km
39	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	11 km	24 km
40	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	16 km	27 km
41	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	7 km	Fridag	17 km	31 km
42	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	6 km	Fridag	13 km	26 km
43	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	8 km	Fridag	15 km	30 km
44	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	Fridag	1/2 Maraton	hvile	34 km

1/2 Maraton.

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

Sørg for væske når i løber de længere distancer.

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 efter info og nyheder på www.teammoeldrup.dk