

Dette program er til dem der har gennemført programmet "Halvmaraton"

## Løbeprogram for Team Møldrup

Starter uge 24

### ----- Maraton træning -----

Uge nr	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Km i alt	Bemærkninger
24	Fridag	6	5 km	Fridag	15 km	Fridag	7 km	33 Km	
25	Fridag	6	6 km	Fridag	6 km	Fridag	20 km	38 Km	
26	Fridag	5	11 km	Fridag	6 km	Fridag	9 km	31 Km	
27	Fridag	6	6 km	Fridag	6 km	Fridag	22 km	40 Km	
28	Fridag	5	6 km	Fridag	11 km	Fridag	10 km	32 Km	
29	Fridag	6	6 km	Fridag	6 km	Fridag	24 km	42 Km	
30	Fridag	5	8 km	Fridag	11 km	Fridag	10 km	34 Km	
31	Fridag	6	6 km	Fridag	5 km	Fridag	26 km	43 Km	
32	Fridag	5	11 km	Fridag	7 km	Fridag	11 km	34 Km	
33	Fridag	6	6 km	Fridag	5 km	Fridag	28 km	45 Km	
34	Fridag	5	6 Km	Fridag	5 Km	Fridag	14 Km	30 Km	
35	Fridag	6	18 Km	Fridag	6 Km	Fridag	10 Km	40 Km	
36	Fridag	6	6 Km	Fridag	5 Km	Fridag	42 Km	59 Km	

### Maraton Træning

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)