

12-UGERS
PROGRAM

10-21 km

Her er programmet til dig, der gerne vil løbe de lange distancer som f.eks. et halvmaraton eller øge det samlede ugentlige antal kilometer i løbeskoene.

UGE 1		
DAG 1	7 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	3 km løb	
DAG 3	10 km løb	
UGE 2		
DAG 1	6 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	4 km løb	
DAG 3	10 km løb	
UGE 3		
DAG 1	7 km løb	22 km pr. uge
DAG 2	4 km løb	
DAG 3	11 km løb	
UGE 4		
DAG 1	5 km løb	24 km pr. uge
DAG 2	8 km løb	
DAG 3	11 km løb	
UGE 5		
DAG 1	6 km løb	25 km pr. uge
DAG 2	7 km løb	
DAG 3	12 km løb	
UGE 6		
DAG 1	6 km løb	24 km pr. uge
DAG 2	10 km løb	
DAG 3	8 km løb	

UGE 7		
DAG 1	10 km løb	25 km pr. uge
DAG 2	5 km løb	
DAG 3	10 km løb	
UGE 8		
DAG 1	6 km løb	26 km pr. uge
DAG 2	7 km løb	
DAG 3	13 km løb	
UGE 9		
DAG 1	7 km løb	28 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	15 km løb	
UGE 10		
DAG 1	8 km løb	31 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	17 km løb	
UGE 11		
DAG 1	7 km løb	29 km pr. uge
DAG 2	9 km løb	
DAG 3	13 km løb	
UGE 12		
DAG 1	5 km løb	30,1 km pr. uge
DAG 2	4 km løb	
DAG 3	21,1 km løb	