

PLAN A - FOR NYE- OG LET ØVEDE MOTIONISTER MED MÅL 6 og 12 KM

Tempo-grupper (7:30 - 8:00) + 7:00 m/km

Kalender uge nr.	Løbedage / metoder			mandag			onsdag			lørdag / søndag		
	TOTAL FOR UGEN			Hvis der trænes kondition, løbes der mindre end de anført 6 km			snakke tempo			snakke tempo, der må gerne løbes flere km end anført lørdag, men kun i snakketempo		
	MÅL 6 km	MÅL 12 km	real	MÅL 6 km	MÅL 12 km	real.	MÅL 6 km	MÅL 12 km	real.	MÅL 6 km	MÅL 12 km	real.
1	18	18	-	6	6		6	6		6	6	
2	18	18	-	6	6		6	6		6	6	
3	18	18	-	6	6		6	6		6	6	
4	18	18	-	6	6		6	6		6	6	
5	18	18	-	6	6		6	6		6	6	
6	18	20	-	6	6		6	7		6	7	
7	18	20	-	6	6		6	7		6	7	
8	18	20	-	6	6		6	7		6	7	
9	18	20	-	6	6		6	7		6	7	
10	18	22	-	6	6		6	8		6	8	
11	18	22	-	6	6		6	8		6	8	
12	18	22	-	6	6		6	8		6	8	
13	18	22	-	6	6		6	8		6	8	
14	18	22	-	6	6		6	8		6	8	
15	18	24	-	6	6		6	9		6	9	
16	18	24	-	6	6		6	9		6	9	
17	18	24	-	6	6		6	9		6	9	
18	18	24	-	6	6		6	9		6	9	
19	18	24	-	6	6		6	9		6	9	
20	18	26	-	6	6		6	10		6	10	
21	18	26	-	6	6		6	10		6	10	
22	18	26	-	6	6		6	10		6	10	
23	18	26	-	6	6		6	10		6	10	
24	18	26	-	6	6		6	10		6	10	
25	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
26	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
27	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
28	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
29	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
30	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
31	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
32	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
33	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
34	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
35	18	27	-	6	6		6	10		6	11	
36	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
37	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
38	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
39	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
40	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
41	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
42	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
43	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
44	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
45-52	18	28	-	6	6		6	10		6	12	
TOTAL	810	1107	0	270	270	0	270	403	0	270	434	0

NB: skriv dine km i felterne real.

Bemærk:

- VIGTIGT: onsdagstræningen vil i hele perioden blive løbet / temposat efter kolonnen mål 12 km.

Proceduren for dem der IKKE vil løbe mere end 6 km er, at de ved start vil blive anvist hvor de drejer fra og så selv løber hjem.