

			6+12 ugers træningsplan fra basis					18	Til	26	Km			
			E		E			E				Daniels p270 #		
Periode	Kalender uge	Daniels plan Uge	Mandag	Tirsdag	Q2 Onsdag	Torsdag	Fredag	Q1 Lørdag	Søndag	Uge Total	Tekst	index	Soll wert / Km	Lang/uge
Basis		1-6	6		6			6		18	Basis - mindst 6 uger	0,70	18	33%
1		7	7		7			7		21		0,80	21	33%
1		8	7		7			7		21		0,80	21	33%
1		9	6		6			6		18		0,70	18	33%
1		10	8		7			8		23		0,90	23	35%
2		11	8		7			8		23		0,90	23	35%
2		12	6		6			6		18		0,70	18	33%
2		13	8		8			10		26		1,00	26	38%
2		14	8		8			7		23		0,90	23	35%
3		15	8		8			10		26		1,00	26	38%
3		16	7		7			7		21		0,80	21	33%
3		17	8		8			8		24		0,80	21	33%
3		18	6		5			7		18		0,70	18	39%
Race		19	6		5			12		23				52%