

			6+12 ugers træningsplan fra basis					27	Til	39	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	9		9			9		27	Basis - mindst 6 uger	0,70	27	33%
1		7	10		9			12		31		0,80	31	39%
1		8	10		9			12		31		0,80	31	39%
1		9	9		9			9		27		0,70	27	33%
1		10	10		8	5		12		35		0,90	35	34%
2		11	10		10			15		35		0,90	35	43%
2		12	9		9			9		27		0,70	27	33%
2		13	9		8	5		17		39		1,00	39	44%
2		14	10		10			15		35		0,90	35	43%
3		15	9		8	5		17		39		1,00	39	44%
3		16	10		9			12		31		0,80	31	39%
3		17	10		9			12		31		0,80	31	39%
3		18	9		9			9		27		0,70	27	33%
Race		19	6		5			21		32				66%