

			6+12 ugers træningsplan fra basis					40	Til	57	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	10		10	6		14		40	Basis - mindst 6 uger	0,70	40	35%
1		7	10		10	8		18		46		0,80	46	39%
1		8	10		10	8		18		46		0,80	46	39%
1		9	10		10	5		15		40		0,70	40	38%
1		10	10	5	10	8		18		51		0,90	51	35%
2		11	10	5	10	5		21		51		0,90	51	41%
2		12	10		10	5		15		40		0,70	40	38%
2		13	10	5	10	7		25		57		1,00	57	44%
2		14	10	5	10	5		21		51		0,90	51	41%
3		15	10	5	10	8		24		57		1,00	57	42%
3		16	10		10	8		18		46		0,80	46	39%
3		17	10		10	8		18		46		0,80	46	39%
3		18	10		10	5		15		40		0,70	40	38%
Race		19	6		5			42		53				79%