

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
1	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	2 km rt + 2 km tt
2	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	6 km Mt
3	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	2 km rt + 7 km Mt
4	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	9 km rt
5	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	2 km rt + 8 km Mt
6	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	10 km test
7	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	12 km rt
8	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	2 km rt + 10 km Mt
9	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	4 km rt + 12 km Mt
10	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	2 km rt + 9 km Mt
11	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	2 km rt + 7 km Mt
12	Nalk gerne 5-8 K TT	Interval træning	½-marathon

RT: Rolig tur

TT: Tempo tur

**MT: Tur i målsætningstempoet
for ½-marathonkonkurrencen**