

Hold 4 Efterårstræning

Du har fulgt hold 4 i foråret 2016 eller har tilsvarende øvelse, dvs. du kan løbe ca. 6-7 km i roligt tempo

Træningsprogrammet angiver det antal kilometer, som du løber.

Løbetempo ca. 6.30min/km i gennemsnit(6.15-6.45 min/km)

Du bør træne mindst 2 og helst 3 gange om ugen og gerne gå rask eller cykle øvrige dage.

Uge	Løb Km	I alt Km
33	7	7
34	8	8
35	8	8
36	8	8
37	8	8
38	9	9
39	9	9
40	9	9
41	10	10