

# 10 til Halvmarathon

10 til Halvmarathon				Ugentligt ekstra træning
Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
33	Tirsdag	13-08-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	15-08-2024	Søens rundt	
	Lørdag	17-08-2024	Selvtræning	
34	Tirsdag	20-08-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	22-08-2024	Cirkel torsdag	
	Lørdag	24-08-2024	10-12 km LSD	
35	Tirsdag	27-08-2024	Beringsstafetten	Evt. 5km
	Torsdag	29-08-2024	Tempoløb	
	Lørdag	31-08-2024	10-14 km LSD	
36	Tirsdag	03-09-2024	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	05-09-2024	Cirkel torsdag	
	Lørdag	07-09-2024	12-14 km LSD /Hechmann	
37	Tirsdag	10-09-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	12-09-2024	Tempoløb	
	Lørdag	14-09-2024	10-12 km LSD	
38	Tirsdag	17-09-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	19-09-2024	Cirkel torsdag	

	Lørdag	21-09-2024	12-14 km LSD Mols turen ?	
39	Tirsdag	24-09-2024	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	26-09-2024	Tempoløb	
	Lørdag	28-09-2024	14-16 km LSD	
40	Tirsdag	01-10-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	03-10-2024	Cirkel torsdag	
	Lørdag	05-10-2024	16-18 km LSD	
41	Tirsdag	08-10-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	10-10-2024	Harzen	
	Lørdag	12-10-2024	10-12 km LSD / Harzen	
42	Tirsdag	15-10-2024	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	17-10-2024	Cirkel torsdag	
	Lørdag Søndag	19-10-2024	10-12 km LSD Vejle Ådal ?	
43	Tirsdag	22-10-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	24-10-2024	Tempoløb	
	Lørdag	26-10-2024	10-12 km LSD	
44	Tirsdag	29-10-2024	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	31-10-2024	Tempoløb	

	Lørdag	02-11-2024	10-12 km LSD	
--	--------	------------	--------------	--