

Løbeplan for uge 33-42 - Halvmarathon/trail-holdet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag/weekend	Samlet antal km. (ca.)
33	Intervaller på Løbebanen i Dagnæs	10 km Social Run for hele klubben. Efterfulgt af hygge med b.la. ostebord	15 km.	37
34	12 km. Torsted	Firkant intervaller.	16 km.	38
35	Beringsstafet. 12 km bytur.	13 km.	Selvtræning - ca. 18 km. (Juelsminde Run).	40
36	12 km.	Intervaller rundt om Bygholm sø.	16 km.	40
37	Bakkeintervaller	13 km.	Horsens Løb 12/9. Evt. selvtræning - i alt ca. 18 km.	42
38	Firkant intervaller.	13-14 km.	Molsløbet 19/9 (nærmere info. følger) eller selvtræning. Ca. 20 km.	44

39	12-14 km.	12-14 km.	18 km.	42
40	Intervaller. Bygholm Sø.	12-14 km.	16 km.	40
41	Bakkeintervaller.	Harzen - selvtræning, evt. 10-12 km.	Harzen/selvtræning	30
42	10 km.	10 km.	Vejle Ådal	41