

Løbeplan for uge 3-9 - Halvmarathon/trail-holdet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag/weekend
3	10-12 km.	10-12 km.	Trail - info fra Paw følger
4	10-12 km. (Trænermøde 19.30)	10-12 km.	Selvtræning eller Crossløb (Kolding)
5	10-12 km. (Bestyrelsesmøde 19.30)	11-14 km.	Atletica Cup II
6	10-12 km.	11-14 km.	Trail - info fra Paw følger
7	10-12 km.	11-14 km.	15-18 km.
8	11-13 km.	12-14 km.	Crossløb: Taulov
9	11-13 km.	12-14 km.	15-18 km.