

Puls træningsprogram (MAF) uge 20 – 26.

Uge	Tirsdag	Torsdag	Weekend	Ekstra	Ekstra
20	Introduktion + Løb -	Kristi Himmelfart løb fra klubben kl 9.00 14 km -	Nærmere info på Facebook 20-22 km -	5/8 km	5/8 km
21	"MAF TEST" 6 km	Interval 4 x bakker Claus er tovholder Opvarmning/afjog Interval	Nærmere info på Facebook 20-22 km - (pinse)	5/8 km	5/8 km
22	Interval 7 x 500 m 500 m Int. 500 m pause (Bygholm sø 12 km)	Nørrestrand 14 km. 5 km 5 km 5 km	Nærmere info på Facebook 20-22 km -	5/8 km	5/8 km
23	Interval 5x 1000 m 5 x 1000 m int. 5 x 500 m pause (Bygholm sø 12 km)	Bygholm skov – Hatting - 14 km	Nærmere info på Facebook 20-22 km -	5/8 km	5/8 km
24	Interval 5 x bakker Opvarmning/afjog Interval	Bygholm enge + skov - 12 km	Stafet for livet Husk tilmelding -	5/8 km	5/8 km
25	"MAF TEST" 6 km	Provstlund – Opus - 14 km	Nærmere info på Facebook 20 -22 km -	5/8 km	5/8 km
26	Stensballe 15 km 5 km 5 km 5 km	By tur 12 km 4 km 4 km 4 km	Nærmere info på Facebook 20-22 km -	5/8 km	5/8 km