

Halv maraton holdet, Steen

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	11-08-2020	Hyggeløb i forbindelse med opstart
	Torsdag	13-08-2020	1 km langdistanceløb 2,5 km tempoløb 3 km langdistanceløb
	Lørdag	15-08-2020	10 km distanceløb, søen rundt ? Evt. 3-4 km mere
34	Tirsdag	18-08-2020	Intervalløb, 6x 1000 m med 2 minutters pause
	Torsdag	20-08-2020	1 km langdistanceløb 3 km tempoløb 4 km langdistanceløb
	Lørdag	22-08-2020	10 km distanceløb, søen rundt ? Evt. 3-4 km mere
35	Tirsdag	25-08-2020	Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	27-08-2020	1 km langdistanceløb 3,5 km tempoløb 4 km langdistanceløb
	Lørdag	29-08-2020	12 km distanceløb, Lille Kørup ?
36	Tirsdag	01-09-2020	Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	03-09-2020	1 km langdistanceløb 3,5 km tempoløb 5 km langdistanceløb
	Lørdag	05-09-2020	3 km langdistanceløb + 1 km let løb, Store Kørup ? Evt 3-4 km mere 3 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb 3 km tempoløb
37	Tirsdag	08-09-2020	Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	10-09-2020	1 km langdistanceløb 3 km tempoløb 5 km langdistanceløb
	Lørdag	12-09-2020	3 km langdistanceløb + 1 km let løb, Naturstien fra Lund 3 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb 3 km tempoløb
38	Tirsdag	15-09-2020	Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	17-09-2020	1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien 4x 500 m 1 km tempoløb
	Lørdag	19-09-2020	3 km langdistanceløb + 1 km let løb, fra Gammelstrup Station ? 3 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb 3 km tempoløb

Halv maraton holdet, Steen

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	22-09-2020	Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	24-09-2020	1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien 4x 500 m 1 km tempoløb
	Lørdag	26-09-2020	3,5 km langdistanceløb + 1 km let løb, Mødested lille P-Plads, Nørrestrand Haldrup ? 3,5 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb 3,5 km tempoløb
40	Tirsdag	29-09-2020	Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	01-10-2020	1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien 4x 500 m 1 km tempoløb
	Lørdag	03-10-2020	1,5 km tempoløb, Mødested Boller Slot 10 km langdistance 1,5 km tempoløb
41	Tirsdag	06-10-2020	Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	08-10-2020	1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien 4x 500 m 1 km tempoløb
	Lørdag	10-10-2020	3,5 km langdistanceløb + 1 km let løb, Mødested Hotel Opus P-Plads Nord, Nørrestrand 3,5 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb 3,5 km tempoløb
42	Tirsdag	13-10-2020	Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause
	Torsdag	15-10-2020	5x 500 m 1,5 km tempoløb
	Lørdag	17-10-2020	1,5 km tempoløb, Tamdrup, Lund, Provstlund 13 km langdistance 1,5 km tempoløb
43	Tirsdag	20-10-2020	1 km langdistanceløb 5 km tempoløb 1 km langdistanceløb
	Torsdag	22-10-2020	1 km langdistanceløb 2 km tempoløb 1 km langdistanceløb
	Lørdag	24-10-2020	1 km langdistanceløb 5 km tempoløb 1 km langdistanceløb
44	Tirsdag	27-10-2020	1 km langdistanceløb 5 km tempoløb 1 km langdistanceløb
	Torsdag	29-10-2020	1 km langdistanceløb 2 km tempoløb 1 km langdistanceløb
	Lørdag	31-10-2020	1 km langdistanceløb 5 km tempoløb 1 km langdistanceløb

Halv maraton holdet, Steen

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	04-11-2020	
	Torsdag	06-11-2020	
	Lørdag	08-11-2020	
46	Tirsdag	11-11-2020	
	Torsdag	13-11-2020	
	Lørdag	15-11-2020	
47	Tirsdag	18-11-2020	
	Torsdag	20-11-2020	
	Lørdag	22-11-2020	
48	Tirsdag	25-11-2020	
	Torsdag	27-11-2020	
	Lørdag	29-11-2020	
49	Tirsdag	02-12-2020	
	Torsdag	04-12-2020	
	Lørdag	06-12-2020	
50	Tirsdag	09-12-2020	
	Torsdag	11-12-2020	
	Lørdag	13-12-2020	

3,5 km
langdistan
celøb + 1