

Puls begynder -> ½ Marathon

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt ekstra træning
1	Tirsdag	12-Apr	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	14-Apr	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	16-Apr	Ca 12-15 km fri løb	
2	Tirsdag	19-Apr	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	21-Apr	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	23-Apr	Hærvejs løbet	
3	Tirsdag	26-Apr	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	28-Apr	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	30-Apr	Ca 12-15 km fri løb	
4	Tirsdag	3-maj	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	5-maj	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	7-maj	Ca 12-15 km fri løb	
5	Tirsdag	10-maj	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	12-maj	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	14-maj	Ca 12-15 km fri løb	
6	Tirsdag	17-maj	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	19-maj	Ca 10 km - blå	

	Lørdag	21-maj	Ca 12-15 km fri løb	
Puls begynder -> ½ Marathon				
Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
7	Tirsdag	24-maj	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	26-maj	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	28-maj	Ca 12-15 km fri løb	
8	Tirsdag	31-maj	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	2-juni	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	4-juni	Ca 12-15 km fri løb	
9	Tirsdag	7-juni	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	9-juni	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	11-juni	Ca 12-15 km fri løb	
10	Tirsdag	14-juni	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	16-juni	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	18-juni	Ca 12-15 km fri løb	
11	Tirsdag	21-juni	Ca 10 km - orange	5 km valgfri dag
	Torsdag	23-juni	Ca 10 km - blå	
	Lørdag	25-juni	Ca 12-15 km fri løb	
	Tirsdag	28-juni	Ca 10 km - orange	

12	Torsdag	30-juni	Ca 10 km - blå	5 km valgfri dag
	Lørdag	1- juli	Ca 12-15 km fri løb	