



10 km og Eremitageløbet - let øvede 12 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	3 km		3 km			3 km	
2	4 km		3 km			4 km	
3	4 km		3 km			6 km	
4	3 km		4 km			3 km	
5	6 km		4 km			8 km	
6	6 km		4 km			9 km	
7	4 km		4 km			6 km	
8	8 km		4 km			10 km	
9	8 km		4 km			11 km	
10	4 km		4 km			12 km	
11	4 km		4 km			12 km	
12	4 km		4 km			10 km løb	