



Halvmarathon med 10-20-30

16 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	5 km		20 min. løb 1x5 minutter 10-20-30			5 km	
2	20 min. løb 1x5 minutter 10-20-30		5 km			6 km	
3	15 min løb 2x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		15 min løb 2x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			6 km	
4	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			7 km	
5	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			7 km	
6	5 km		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			8 km	
7	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			8 km	
8	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			9 km	
9	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			10 km	
10	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			11 km	
11	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			12 km	
12	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			13 km	
13	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			14 km	
14	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			15 km	
15	10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter		10-20-30 opvarmning + 3x5 minutter 10-20-30 pausetid 3 minutter			16 km	
16	5 km		5 km			5 km	