



Halvmarathon - let øvede

18 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	4 km		5 km			7 km	
2	4 km		5 km			7 km	
3	4 km		5 km			6 km	
4	4 km		4 km			8 km	
5	5 km		5 km			9 km	
6	5 km		5 km			10 km	
7	5 km		6 km			11 km	
8	5 km		6 km			12 km	
9	5 km		7 km			13 km	
10	5 km		7 km			10 km	
11	5 km		6 km			14 km	
12	5 km		7 km			15 km	
13	5 km		7 km			15 km	
14	5 km		7 km			16 km	
15	7 km		8 km			16 km	
16	5 km		5 km			16 km	
17	7 km		8 km			6 km	
18	4 km		5 km			LØB	