

Øvede : 3-8 km på 12 uger

Uge	Tir	Tor	Søn	I alt
1 I alt min.løb	16	18	20	54
2 I alt min.løb	18	20	24	62
3 I alt min.løb	18	20	4 km test	68
4 - restitution I alt min.løb	16	16	24	56
5 I alt min.løb	24	26	34	84
6 I alt min.løb	24	26	34	84
7 I alt min.løb	24	28	5,5 km test	88
8 I alt min.løb	28	34	40	102
9 - restitution I alt min.løb	32	32	34	98
10 I alt min.løb	34	36	7 km test	115
11 I alt min.løb	38	40	45	123
12 I alt min.løb	42	45	8 km	137