

# KAM - Halvmarathon træning til broløbet 2017

(Førstegangsløbere, fra ca. 6-7 km)

(Opdateret 5/5/2017)

	Tirsdag		Torsdag		Søndag			
uge nr	dato	træning	dato	træning	dato	træning [km]	Kommentar	Total km
8	21 Feb	6	23 Feb	5	26 Feb	7		18
9	28 Feb	5	02 Mar	6	05 Mar	8		19
6	07 Mar	5	09 Mar	6	12 Mar	8		19
11	14 Mar	6	16 Mar	6	19 Mar	9		21
12	21 Mar	6	23 Mar	7	26 Mar	10		23
13	28 Mar	5	30 Mar	5	02 Apr	7	Restitution	17
14	04 Apr	7	06 Apr	7	09 Apr	10		24
15	11 Apr	7	13 Apr	7	16 Apr	11	Påske uge	25
16	18 Apr	7	20 Apr	8	23 Apr	11		26
17	25 Apr	6	27 Apr	6	30 Apr	8	Restitution	20
18	02 May	8	04 May	8	07 May	11		27
19	09 May	8	11 May	9	14 May	12	St. bededag uge	29
20	16 May	8	18 May	9	21 May	12		29
21	23 May	6	25 May	10	28 May	6	Kr. Himmelfart uge/Restitution/Eventyrløb	22
22	30 May	8	01 Jun	9	04 Jun	13	Pinse	30
23	06 Jun	9	08 Jun	10	11 Jun	13		32
24	13 Jun	9	15 Jun	10	18 Jun	14		33
25	20 Jun	6	22 Jun	7	25 Jun	10	Restitution	23
26	27 Jun	9	29 Jun	11	02 Jul	14		34
27	04 Jul	10	06 Jul	11	09 Jul	15		36
28	11 Jul	10	13 Jul	11	16 Jul	16		37
29	18 Jul	6	20 Jul	8	23 Jul	10	Restitution	24
30	25 Jul	10	27 Jul	12	30 Jul	17		39
31	01 Aug	10	03 Aug	12	06 Aug	19	Længste pas	41
32	08 Aug	10	10 Aug	12	13 Aug	17		39
33	15 Aug	9	17 Aug	10	20 Aug	14	Restitution/Nedtrap	33
34	22 Aug	7	24 Aug	7	27 Aug	10	Restitution/Nedtrap	24
35	29 Aug	6	31 Aug	6	03 Sep	8	Restitution/Nedtrap	20
36	05 Sep	5	07 Sep	5		21.098	Broløb den 9/9/17 kl 16:30 fra Nyborg til Korsør	31
29	uger						Totalt	795
			løb og alternativ styrke træning svarende til ca km					
			løb med løbeskoler eller hold					
			Restitutionsuge					
			Løb med halvmarathon hold.					