

Træningsprogram til Broløbet 2014

Kun den længste ture er vist. Det vil typisk være om søndagen.

Det anbefales, at der løbes et par gange mere i ugens løb med mindre distancer men mere tempo.

De lange ture løbes 30-60 sek. langsommere pr km end de andre ture i løbet af ugen

Uge	Længste tur, km
uge 16	10
uge 17	11
uge 18	11
uge 19	11
uge 20	12
uge 21	12
uge 22	13
uge 23	12
uge 24	14
uge 25	15
uge 26	15
uge 27	14
uge 28	15
uge 29	16
uge 30	17
uge 31	17
uge 32	19
uge 33	18
uge 34	16
uge 35	13
uge 36	10
uge 37	løbsuge

