

Berlin 2018

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Bemærk
48	20-30 min tempoløb	7-8 km	10 km	
49	20-30 min tempoløb	7-8 km	11 km	
50	20-30 min tempoløb	7-8 km	12 km	
51	20-30 min tempoløb	7-8 km	13 km	
52	20-30 min tempoløb	7-8 km	13 km	
1	20-30 min tempoløb	7-8 km	12 km	
2	20-30 min tempoløb	7-8 km	14 km	
3	20-30 min tempoløb	7-8 km	15 km	
4	20-30 min tempoløb	7-8 km	16 km	
5	20-30 min tempoløb	7-8 km	13 km	
6	20-30 min tempoløb	7-8 km	16 km	
7	20-30 min tempoløb	7-8 km	15 km	
8	20-30 min tempoløb	7-8 km	18 km	
9	20-30 min tempoløb	7-8 km	12 km	
10	20-30 min tempoløb	7-8 km	17 km	
11	20-30 min tempoløb	7-8 km	18 km	
12	20-30 min tempoløb	7-8 km	15 km	
13	20-30 min tempoløb	7-8 km	10 km	
14	5-8 km alm.løb	5 km roligt løb	21.098 km	Berlin

Der er opvarmning 2-3 km og afløb 1-3 km

Dette bliver core træning med 3 stationer undervejs, med forskellige øvelser

LSD