

Vidar Motion - 10 km for hold A frem til Motorvejsløbet

Kalenderuge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Km pr. uge	Gennemført
51		7		6			8	21	
52		8		6			8	22	
1		6		6			7	19	
2		6		6			9	21	
3		8		6			9	23	
4		8		6			9	23	
5		7		6			8	21	
6		8		6			9	23	
7		9		6			10	25	
8		9		6			9	24	
9		9		7			10	26	
10		9		8			10	27	
11		9		6			9	24	
12		7		6		10		23	

Fokus på tempo - løb så hårdt du kan med så få gåpauser som muligt
 Fokus på at IKKE holde gåpause - hellere langsomt og i løb hele vejen

