

Vidar Motion - 10 km for hold B+C frem til Motorvejsløbet

Kalenderuge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Km pr. uge	Gennemført
51		8		6			8	22	
52		9		6			9	24	
1		10		6			10	26	
2		9		6			9	24	
3		9		8			10	27	
4		9		6			11	26	
5		9		9			11	29	
6		9		7			10	26	
7		9		8			11	28	
8		9		11			11	31	
9		10		11			10	31	
10		9		9			10	28	
11		9		8			9	26	
12		8		8		10		26	

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

