

## Vidar Motion - 21,1 km for hold C frem til Motorvejsløbet

| Kalenderuge | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 | Km pr uge | Gennemført |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|------------|
| 51          |       | 9     |       | 7     |       |       | 10    | 26        |            |
| 52          |       | 9     |       | 8     |       |       | 11    | 28        |            |
| 1           |       | 9     |       | 11    |       |       | 11    | 31        |            |
| 2           |       | 10    |       | 11    |       |       | 12    | 33        |            |
| 3           |       | 11    |       | 11    |       |       | 13    | 35        |            |
| 4           |       | 11    |       | 10    |       |       | 11    | 32        |            |
| 5           |       | 12    |       | 11    |       |       | 12    | 35        |            |
| 6           |       | 11    |       | 12    |       |       | 15    | 38        |            |
| 7           |       | 11    |       | 11    |       |       | 12    | 34        |            |
| 8           |       | 11    |       | 12    |       |       | 14    | 37        |            |
| 9           |       | 12    |       | 12    |       |       | 17    | 41        |            |
| 10          |       | 11    |       | 12    |       |       | 13    | 36        |            |
| 11          |       | 12    |       | 12    |       |       | 15    | 39        |            |
| 12          |       | 12    |       | 6     |       | 21,1  |       | 39,1      |            |

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

