

## Vidar Motion - Alsløb ½ maraton, mål 21,1 km

Træningsuge	Uge	Tirsdagstræning	Dag 1	Dag 2 Tirsdag	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	22	29. maj 2012		12		11			14	37	
2	<b>23</b>	<b>5. juni 2012</b>		<b>12</b>		<b>11</b>			<b>15</b>	<b>38</b>	
3	24	12. juni 2012		12		12			15	39	
4	25	19. juni 2012		12		11			16	39	
5	26	26. juni 2012		13		11			16	40	
6	27	3. juli 2012		13		11			17	41	
7	28	10. juli 2012		12		12			18	42	
8	29	17. juli 2012		10		12			19	41	
9	30	24. juli 2012		12		12			18	42	
10	31	31. juli 2012		12		12			17	41	
11	32	7. august 2012		11		12			13	36	
12	33	14. august 2012		10		12			15	37	
13	34	21. august 2012		12		6			21,1	39,1	

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

