

1/2 & Marathon Program 2014

16-06-2014 5 Opv. / 45 Let / 5 Nedk.

17-06-2014 5 Opv. / 25 Let / 9 (1/2 M.Pace + 1 Spurt / 10 Nedk:

18-06-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

24-04-2014 5 Opv. / 20 Let / 50 (< 1/2 M.Pace) Hurtigt / 10 Nedk.

25-04-2014 Fri

26-04-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

22-06-2014 10 Opv. / 90 let / 10 nedk.

23-06-2014 5 Opv. / 50 Let / 5 Nedk.

24-06-2014 10 Opv. / 10 x (1 Let + 0.30 Sprint) / 10 nedk.

25-06-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

26-06-2014 5 Opv. / 20 Let / 50 (< 1/2 M.Pace) Hurtigt / 10 Nedk.

27-06-2014 Fri

28-06-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

29-06-2014 10 Opv. / 90 let / 10 nedk.

30-06-2014 5 Opv. / 50 Let / 5 Nedk.

01-07-2014 20 Let / 20 (1/2 M pace) / 20 Let

02-07-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

03-07-2014 10 Opv. / 6 X (1 Let / 2 Hårdt) / 10 Nedk. (Hurtigere end 1/2 M.Pace)

04-07-2014 Fri

05-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

06-07-2014 5 Opv. / 30 Let / 30 (1/2 M.Pace) Hurtigt / 10 Nedk.

07-07-2014 5 Opv. / 50 Let / 5 Nedk.

08-07-2014 5 Opv. / 4 X (3 Jog / 7 Hurtigt) / 5 Nedk. (10 km Pace i int.)

09-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

10-07-2014 5 Opv. / 5 X (2 Let / 3 Hårdt) / 10 Nedk: (10 km Pace)

11-07-2014 Fri

12-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

13-07-2014 10 Opv. / 100 let / 10 nedk.

14-07-2014 5 Opv. / 50 Let / 5 Nedk.

15-07-2014 20 Let / 20 (1/2 M pace) / 20 Let (Målsætnings tempo)

16-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

17-07-2014 5 Opv. / 15 X (1 Let / 1 Hårdt) / 10 Nedk: (5 km Pace)

18-07-2014 Fri

19-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

20-07-2014 5 Opv. / 100 Let / 5 nedk.

21-07-2014 5 Opv. / 45 Let / 5 Nedk.

22-07-2014 10 Opv. / 10 X (1 Jog + 0.30 (1/2 M Pace)) / 10 Nedk.

23-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

24-07-2014 10 Opv. / 8 X (1.5 Let / 4 (5 Km pace)) / 10 Nedk.

25-07-2014 Fri

26-07-2013 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

27-07-2014 5 Opv. / 30 Let / 20 (< 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

28-07-2014 5 Opv. / 40 Let / 5 Nedk.

29-07-2014 5 Opv. / 25 Let (9 (1/2 MP) + 1 Sprint / 10 Nedk.

30-07-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

31-07-2014 5 Opv. / 6 X (5 Jog + 5 (5 km Pace) / 10 Nedk.

01-08-2014 Fri

02-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

03-08-2014 10 Opv. / 90 let / 10 nedk.

04-08-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

05-08-2014 10 Opv. / 70 let / 10 nedk.

06-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

07-08-2014 5 Opv. / 5 X (3 Jog + 7 (10 km Pace) / 10 Nedk.

08-08-2014 Fri

09-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

10-08-2014 5 Opv. / 25 Let + 20 (1/2 MP) / 10 Nedk.

11-08-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

12-08-2014 5 Opv. / 25 Let (9 (1/2 MP) + 1 Sprint / 10 Nedk.

13-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

14-08-2014 20 Let / 20 (1/2 M pace) / 20 Let (Målsætnings tempo)

15-08-2014 Fri

16-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

17-08-2014 10 Opv. / 90 let / 10 nedk.

18-08-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

19-08-2014 10 Opv. / 70 let / 10 nedk.

20-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

21-08-2014 5 Opv. / 6 X (2 Let + 3 (5 km Pace) / 10 Nedk.

22-08-2014 Fri

23-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

24-08-2014 5 Opv. / 30 Let + 20 (1/2 MP) / 10 Nedk.

25-08-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

26-08-2014 5 Opv. / 25 Let + 14 (1/2 MP) + 1 Sprint / 10 Nedk.

27-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

28-08-2014 5 Opv. / 3 X (5 Jog + 10 (1/2 M Pace) / 10 Nedk. (Målsætnings tempo)

29-08-2014 Fri

30-08-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

31-08-2014 10 Opv. / 90 let / 10 nedk.

01-09-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

02-09-2014 10 Opv. / 70 let / 10 nedk. // Restitution

03-09-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

04-09-2014 20 Let / 30 (1/2 M pace) / 20 Let // Let Tur

05-09-2014 Fri

06-09-2014 Audi Challenge 1/2 Marathon

07-09-2014 10 Opv. / 90 let / 10 nedk.

08-09-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

09-09-2014 10 Opv. / 70 let / 10 nedk. // Restitution

10-09-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

11-09-2014 5 Opv. / 6 X (5 Jog + 5 (5 km Pace)) / 10 Nedk.

12-09-2014 Fri

13-09-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

14-09-2014 10 Opv. / 85 let / 10 nedk.

15-09-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

16-09-2014 20 Let / 20 (1/2 M pace) / 20 Let (Målsætnings tempo)

17-09-2014 10 Opv. / 30 let / 10 nedk.

18-09-2014 5 Opv. / 25 Let + 20 (1/2 MP) / 10 Nedk.

19-09-2014 Fri

20-09-2014 10 Opv. / 40 let / 10 nedk.

21-09-2014 5 Opv. / 25 Let + 14 (1/2 MP) + 1 Sprint / 10 Nedk.

22-09-2014 5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.

23-09-2014 5 Opv. / 4 X (1.5 let + 4 (10 km Pace.)) / 10 nedk.

24-09-2014 5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.

25-09-2014 10 Let / 10 X (1 Let + 1 (5 Km Pace)) / 10 Let // Let Tur

26-09-2014 Fri

27-09-2014 5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.

28-09-2014 HC Andersen 1/2 + Marathon // Lang Tur