

VM KBH`s Halv Marathon 2014

14-10-2013 10:00 Roligt / 25:00 Let / 10:00 Roligt

15-10-2013 10:00 Roligt / 8 x 0:30 Sprint / P 1:00 Jog / 10:00 Roligt

16-10-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

17-10-2013 5:00 Roligt / 30:00 Let / 20:00 > Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt (30 km - 1/2 Marathon Pace)

18-10-2013 Fri

19-10-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

20-10-2013 5:00 Roligt / 70:00 Let / nedk. 10:00

21-10-2013 10:00 Roligt / 10:00 Let / 10:00 Roligt

22-10-2013 10:00 Roligt / 20:00 Let / 10:00 Roligt

23-10-2013 10:00 Roligt / 20:00 Let / 10:00 Roligt

24-10-2013 5:00 Roligt / 10:00 Let / 15:00 > Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt (30 km - 1/2 Marathon Pace)

25-10-2013 Fri

26-10-2013 10:00 Roligt / 20:00 Let / 10:00 Roligt

27-10-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

28-10-2013 10:00 Roligt / 10:00 Let / 10:00 Roligt

29-10-2013 15:00 Roligt / 15 x 0:30 Sprint / P 1:00 Jog / 15:00 Roligt

30-10-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

31-10-2013 5:00 Roligt / 10:00 Let / 45:00 > Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt (30 km - 1/2 Marathon Pace)

01-11-2013 Fri

02-11-2013 10:00 Roligt / 25:00 Let / 10:00 Roligt

03-11-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

04-11-2013 10:00 Roligt / 15:00 Let / 10:00 Roligt

05-11-2013 10:00 Roligt / 20:00 Let / 10:00 Roligt

06-11-2013 10:00 Roligt / 30:00 Let / 10:00 Roligt

07-11-2013 5:00 Roligt / 10:00 Let / 15:00 Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt (30 km - 1/2 Marathon Pace)

08-11-2013 Fri

09-11-2013 10:00 Roligt / 30:00 Let / 10:00 Roligt

10-11-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

11-11-2013 10:00 Roligt / 15:00 Let / 10:00 Roligt

12-11-2013 10:00 Roligt / 20:00 Let / 10:00 Roligt

13-11-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

14-11-2013 5:00 Roligt / 10:00 Let / 15:00 > Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt

15-11-2013 Fri

16-11-2013 10:00 Roligt / 30:00 Let / 10:00 Roligt

17-11-2013 10:00 Roligt / 45:00 Let / 10:00 Roligt

18-11-2013 10:00 Roligt / 35:00 Let / 10:00 Roligt

19-11-2013 05:00 Roligt / 30:00 Let / 10:00 (10 Km Pace) / 10:00 Roligt

20-11-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

21-11-2013 5:00 Roligt / 30:00 Let / 30:00 > Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt

22-11-2013 Fri

23-11-2013 10:00 Roligt / 40:00 Let / 10:00 Roligt

24-11-2013 10:00 Roligt / 75:00 Let / 10:00 Roligt

25-11-2013 5 Opv. / 40 Let / 5 Nedk.

26-11-2013 10 Opv. / 10 X (1 Jog + 0.30 Sprint) / 10 Nedk.

27-11-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

28-11-2013 5 Opv. / 30 Let / 40 (1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

29-11-2013 Fri

30-11-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

01-12-2013 10 Opv. / 80 Let / 10 Nedk.

02-12-2013 5 Opv. / 40 Let / 5 Nedk.

03-12-2013 5 Opv. / 25 Let / 9 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk.

04-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

05-12-2013 20 Opv. / 20 (1/2 M.Pace) / 20 Nedk.

06-12-2013 Fri

07-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

08-12-2013 5 Opv. / 20 Let / 50 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

09-12-2013 5 Opv. / 45 Let / 5 Nedk.

10-12-2013 10 Opv. / 10 X (1 Jog + 0.30 Sprint) / 10 Nedk.

11-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

12-12-2013 5 Opv. / 20 Let / 50 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

13-12-2013 Fri

14-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

15-12-2013 10 Opv. / 85 Let / 10 Nedk.

16-12-2013 5 Opv. / 45 Let / 5 Nedk.

17-12-2013 5 Opv. / 25 Let / 9 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk.

18-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

19-12-2013 5 Opv. / 20 Let / 50 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

20-12-2013 Fri

21-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

22-12-2013 10 Opv. / 90 Let / 10 Nedk.

23-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

24-12-2013 10 Opv. / 10 X (1 Jog + 0.30 Sprint) / 10 Nedk.

25-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

26-12-2013 5:00 Roligt / 20:00 Let / 50:00 Halvmarathon Pace / 10:00 Roligt

27-12-2013 Fri

28-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

29-12-2013 10 Opv. / 90 Let / 10 Nedk.

30-12-2013 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

31-12-2013 20 Opv. / 20 (> 1/2 M.Pace) / 20 Nedk.

01-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

02-01-2014 5 Opv. / 6 X (1 Let + 2 (>10 km Pace) / 10 Nedk.

03-01-2014 Fri

04-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

05-01-2014 5 Opv. / 30 Let / 30 (1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

06-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

07-01-2014 5 Opv. / 4 X (3 Let + 7 (10 km Pace) / 10 Nedk.

08-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

09-01-2014 5 Opv. / 5 X (2 Jog + 3 (10 km Pace)) / 10 Nedk.

10-01-2014 Fri

11-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

12-01-2014 10 Opv. / 100 Let / 10 Nedk.

13-01-2014 5 Opv. / 50 Let / 5 Nedk.

14-01-2014 20 Opv. / 20 (> 1/2 M.Pace) / 20 Nedk.

15-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

16-01-2014 5 Opv. / 15 X (1 Let + 1 (5 km P.)) / 10 Nedk.

17-01-2014 Fri

18-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

19-01-2014 10 Opv. / 100 Let / 10 Nedk.

20-01-2014 5 Opv. / 45 Let / 5 Nedk.

21-01-2014 10 Opv. / 10 X (1 Jog + 0.30 Sprint) / 10 Nedk.

22-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

23-01-2014 5 Opv. / 8 X (1.30 Jog + 4 (5 km Pace) / 10 Nedk.

24-01-2014 Fri

25-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

26-01-2014 5 Opv. / 30 Let / 20 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

27-01-2014 5 Opv. / 40 Let / 5 Nedk.

28-01-2014 5 Opv. / 25 Let / 9 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk. Progresivt

29-01-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

30-01-2014 5 Opv. / 6 X (5 Jog + 5 (5 km Pace) / 10 Nedk.

31-01-2014 Fri

01-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

02-02-2014 10 Opv. / 1:30 Let / 10 Nedk.

03-02-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

04-02-2014 10 Opv. / 1:10 Let / 10 Nedk.

05-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

06-02-2014 5 Opv. / 5 X (3 Jog + 7 (10 km Pace) / 10 Nedk.

07-02-2014 Fri

08-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

09-02-2014 5 Opv. / 30 Let / 20 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

10-02-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

11-02-2014 5 Opv. / 25 Let / 9 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk.

12-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

13-02-2014 20 Opv. / 20 (> 1/2 M.Pace) / 20 Nedk.

14-02-2014 Fri

15-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

16-02-2014 10 Opv. / 1:30 Let / 10 Nedk.

17-02-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

18-02-2014 10 Opv. / 1:10 Let / 10 Nedk.

19-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

20-02-2014 5 Opv. / 6 X (2 Jog + 3 (5 km Pace) / 10 Nedk.

21-02-2014 Fri

22-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

23-02-2014 5 Opv. / 30 Let / 20 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

24-02-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

25-02-2014 5 Opv. / 25 Let / 14 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk.

26-02-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

27-02-2014 10 Opv. / 3 X (5 Jog + 10 (>1/2 m Pace) / 10 Nedk.

28-02-2014 Fri

01-03-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

02-03-2014 10 Opv. / 1:30 Let / 10 Nedk.

03-03-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

04-03-2014 10 Opv. / 1:10 Let / 10 Nedk.

05-03-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

06-03-2014 20 Opv. / 30 (1/2 M.Pace i Målsætn.) / 20 Nedk.

07-03-2014 Fri

08-03-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

09-03-2014 5 Opv. / 30 Let / 20 (1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

10-03-2014 5 Opv. / 35 Let / 5 Nedk.

11-03-2014 5 Opv. / 25 Let / 14 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk.

12-03-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

13-03-2014 10 Opv. / 6 X (5 Jog + 5 (5 km Pace) / 10 Nedk.

14-03-2014 Fri

15-03-2014 10 Opv. / 40 Let / 10 Nedk.

16-03-2014 10 Opv. / 1:25 Let / 10 Nedk.

17-03-2014 5 Opv. / 30 Let / 5 Nedk.

18-03-2014 20 Opv. / 20 (1/2 M.Pace i Målsætn.) / 20 Nedk.

19-03-2014 5 Opv. / 30 Let / 5 Nedk.

20-03-2014 5 Opv. / 30 Let / 40 (Ca 1/2 M.Pace) / 10 Nedk.

21-03-2014 Fri

22-03-2014 5 Opv. / 25 Let / 5 Nedk.

23-03-2014 5 Opv. / 25 Let / 14 (1/2 M.Pace) + 1 Sprint / 10 Nedk.

24-03-2014 5 Opv. / 20 Let / 5 Nedk.

25-03-2014 5 Opv. / 4 X (1.30 Jog + 4 (10 km Pace) / 10 Nedk.

26-03-2014 5 Opv. / 30 Let / 5 Nedk.

27-03-2014 5 Opv. / 10 X (1 Jog + 1 (5 km Pace) / 10 Nedk.

28-03-2014 Fri

29-03-2014 **RACE DAY**

30-03-2014 FRI