

Uge	Træning 1 Tirsdag	Træning 2 Torsdag	Træning 3 Weekend
1	5 km	6 km	5 km
2	6 km	4 km	6 km
3	6 km	6 km	8 km
4	5 km	5 km	10 km
5	5 km	6 km	10 km evt. Marathon pace
6	6 km	7 km	12 km
7	6 km	7 km	14 km
8	6 km	6 km	8 km
9	7 km	10 km	16 km
10	5 km	9 km	18 km
11	10 km	5 km	18 km
12	6 km	6 km	21,1 km evt. Marathon pace
13	7 km	9 km	24 km
14	12 km	9 km	26 km
15	12 km	6 km	28 km
16	5 km	15 km	15 km
17	14 km	8 km	30 km
18	10 km	10 km	15 km
19	10 km	6 km	12 km
20	5 km	5 km	42,2 km