

# Avis-Maraton. Revideret plan August - December 2020. ½ Maraton

Juli		Løbet		August		Løbet		September		Løbet		Oktober		Løbet		November		Løbet		December		
on	1			lø	1			ti	1			to	1			sø	1			ti	1	
to	2			sø	2		7	on	2		10	fr	2		10	ma	2			on	2	
fr	3			ma	3			to	3			lø	3			ti	3			to	3	
lø	4			ti	4			fr	4		9	sø	4		UD AT SE 21	on	4		5	fr	4	
sø	5		Søndagstræning	on	5		8	lø	5		Run to the beat ?	ma	5			to	5			lø	5	
ma	6			to	6			sø	6		12	ti	6			fr	6			sø	6	
ti	7			fr	7		7	ma	7			on	7		8	lø	7		Vestjysk halvmaraton	ma	7	
on	8			lø	8			ti	8			to	8			sø	8			ti	8	
to	9			sø	9		8	on	9		10	fr	9		7	ma	9			on	9	
fr	10			ma	10			to	10			lø	10			ti	10			to	10	
lø	11			ti	11			fr	11		9	sø	11		10	on	11			fr	11	
sø	12			on	12		9	lø	12			ma	12			to	12			lø	12	
ma	13			to	13			sø	13		13	ti	13			fr	13			sø	13	
ti	14			fr	14		7	ma	14			on	14		10	lø	14			ma	14	
on	15			lø	15			ti	15			to	15			sø	15			tti	15	
to	16			sø	16		Udflugt Dollerup bakker	on	16		10	fr	16		8	ma	16			on	16	
fr	17			ma	17			to	17			lø	17			tti	17			to	17	
lø	18			ti	18			fr	18		9	sø	18		12	on	18			fr	18	
sø	19			on	19		10	lø	19			ma	19			to	19			lø	19	
ma	20			to	20			sø	20		14	tti	20			fr	20			sø	20	
ti	21			fr	21		8	ma	21			on	21		10	lø	21			ma	21	
on	22			lø	22			ti	22			to	22			sø	22			ti	22	
to	23			sø	23		9	on	23		10	fr	23		5	ma	23			on	23	
fr	24			ma	24			to	24			lø	24			ti	24			to	24	
lø	25			ti	25			fr	25		8	sø	25		?	14	on	25			fr	25
sø	26			on	26		10	lø	26			ma	26			to	26			lø	26	
ma	27			to	27			sø	27		15	ti	27			fr	27			sø	27	
ti	28			fr	28		8	ma	28			on	28		8	lø	28			ma	28	
on	29		7	lø	29			ti	29			to	29			sø	29			ti	29	
to	30			sø	30		11	on	30		10	fr	30		8	ma	30			on	30	
fr	31		7	ma	31							lø	31							to	31	
		0	14	0		0	102	0		0	139	0		0	131	0			0			

## Revideret træningsplan August - December 2020

Planen skal hjælpe os frem mod UD AT SE turen d. 4. oktober og Vestjysk Halvmaraton d. 7. november. Det vil altid være muligt at korte de lange ture af til ca. 10 km

Hvis du bliver skadet, er det bedre at springe et par træninger over frem for at forværre skaden.

Der er fællestræning hver onsdag kl 18.30 og fra søndag d. 5. juli kl 10.00. Træningen starter altid fra Musikteateret.

