

Belastningsstyring ved løping



Uke 1

Sum: 30 km

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5 km Lett	8 km Hardt		7 km Lett		10 km Middels hardt/ hardt	

Uke 2

Sum: 33 km

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5 km Lett	9 km Hardt		7 km Lett		12 km Middels hardt/ hardt	