

Træningsplan- oktober

tirsdag 6	2000,1500,1200 1000,800,600, 500m int	12 km	
torsdag 8	20 min, ud/hjem	12 km	ca. 15 km konkurrence tempo
lørdag 10	alm/restitution løb	10 km	
tirsdag 13	600-800-1000- 1200-1200- 1000-800-600m	13 km	2 min pause
torsdag 15	12-10-8 min. tempo	13 km	ca. 15 km konkurrence tempo
lørdag 17	alm/restitution løb	10 km	
tirsdag 20	60 min. fartleg	13 km	
torsdag 22	12-10-8 min tempo	13 km	ca. 15 km konkurrence tempo
lørdag 24	alm/restitution løb	10 km	
tirsdag 27	4 x 1000m, 4 x 500m int	12 km	
torsdag 29	3 x 12 min tempo	13 km	
lørdag 31	alm/restitution løb	10 km	
