

Træningsplan - Oktober

tirsdag 1	Fartleg i ½ og hel MT	12 km	
torsdag 3	alm.løb	14 km	sidste 3 km tempo
lørdag 5	alm, løb	12 km	
tirsdag 8	Bunker 1 int.	12 km	1700,1500,1000 500,300,200m
torsdag 10	4 alm. 4 MT. 4 alm	12 km	
lørdag 12	3 x 3 MT	12 km	
tirsdag 15	2x 2000m MT	10 km	
torsdag 17	3 x 1000m MT	10 km	
Søndag 20	Hel, halv, marathon	42,195 / 21,095 km	Amsterdam
tirsdag 22	alm.løb	10 km	
torsdag 24	alm. løb	12 - 14 km	
lørdag 26	alm.løb	14 km	
Tirsdag 29	1000m int		
torsdag 31	fartleg	12 km	