



Træningsprogram til Broløbet 2017 for løbere, der kan løbe 8 – 9 km (baseret på DGI)

Uge	Mandag kl. 18.00	Onsdag kl. 18.00	Lørdag – løb selv	I alt km
19 (8. – 14.05.)	8	8	8	24
20 (15. – 21.05.)	8	8	9	25
21 (22. – 28. 05.)	9	9* Ravnh. 25.05	9	27
22 (29.05. – 04.06)	10	Coopertest Ølløb Refsv. 01.06	9 Stjerneløbet Middelfart 03.06	28
23 (5. – 11. 06.)	10 (2. pinsedag)	9	10 Glorup 11.06	29
24 (12. -18.06.)	10	10 Hesselagergløb	11	31
25 (19. 25.06.)	10*	11	11	32
26 (26.06.- 02.07.)	10	11	12	33
27(03. – 09.07)	11	11*	12	34
28 (10. – 16.07.)	11	11	13	35
29 (17. – 23.07.)	12*	11	14	37
30 (24. – 30.07.)	11	12*	15	38
31 (31.07.- 06.08.)	12	12*	15	39
32 (07. – 13.08.)	13 Langesk. 08.08	Coopertest	16	40
33 (14. – 20.08.)	12	12	17	41
34 (21. – 27.08.)	12	12	15	39
35 (28.08.- 03.09.)	13	10	10	33
36 (04. – 10.09.)	7	5	BROLØBET	33
37 (11. – 17.09.)	Gå/cykle	5	7	Let træning
38 (18. – 24.09.)	7	8	8	

*Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen

Juelsbergløbet søndag den 24.09. 17

NB! Startgebyr til de ovenfor nævnte løb er ikke inkluderet i prisen for deltagelse i Broløbeskolen.

Opdateret 09.04.2017