



Træningsprogram til Broløbet 2017 for løbere, der kan løbe 5 - 6 km (baseret på DGI)

Uge	Mandag kl. 18.00	Onsdag kl. 18.00	Lørdag – løb selv	I alt km
19 (8. – 14.05.)	5	5	5	15
20 (15. – 21.05.)	6	5	5	16
21 (22. – 28. 05.)	6	6*	5 Ravnholt 25.05	17
22 (29.05. – 04.06)	6	Coopertest Ølløb Refsv. 01.06	6 Stjerneløbet Middelfart 03.06	18
23 (5. – 11. 06.)	6 (2. pinsedag)	7	6 Glorup 11.06	19
24 (12. -18.06.)	7	7 Hesselagergløb	7	21
25 (19. 25.06.)	8*	7	7	22
26 (26.06.- 02.07.)	8	8	7	23
27(03. – 09.07)	8	8*	8	24
28 (10. – 16.07.)	8	9	9	26
29 (17. – 23.07.)	10*	9	9	28
30 (24. – 30.07.)	11	10*	9	30
31 (31.07.- 06.08.)	12	10*	10	32
32 (07. – 13.08.)	13 Langesk. 08.08	Coopertest	8	31
33 (14. – 20.08.)	14	10*	9	33
34 (21. – 27.08.)	15	10	9	34
35 (28.08.- 03.09.)	12	9	8	29
36 (04. – 10.09.)	6	5	BROLØBET	32
37 (11. – 17.09.)	Gå/cykle	5	6	Let træning
38 (18. – 24.09.)	6	5	6	

*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