

## Løb med NGIF Niveau 5 (Mål = ½-maraton)

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt
1	8		8			8		24
2	9		8			8		25
3	9		9			8		26
4	9		8			8		25
5	10		9			9		28
6	10		10			9		29
7	10		9			9		28
8	11		10			10		31
9	11		11			10		32
10	11		10			10		31
11	12		10			11		33
12	13		11			11		35
13	12		11			11		34
14	14		11			12		37
15	15		11			12		38
16	14		11			12		37
17	15		11			12		38
18	16		11			13		40
19	17		11			13		41
20	17		12			12		41
21	18		12			14		44
22	16		12			12		40
23	13		10			10		33
24	10		8			6		24
25	7		5		Eventuelt konkurrencedag			12

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

Alle tal er udtryk for antal kilometer der løbes (ikke ugenumre)