

## RUN FOR FUN – træningsplan 2. halvår 2024

UGE	TIRSDAG	TRÆNING + TRÆNER	LØRDAG	TRÆNING + TRÆNER
<b>33</b>	13/8	5-6 km løb/opstart	17/8	7-8 km
<b>34</b>	20/8	6-7 km løb	24/8	8 km
<b>35</b>	27/8	Løbe med leg	31/8	9-10 km, Faxetur
<b>36</b>	3/9	7-8 km	7/9	8-9 km
<b>37</b>	10/9	FællesRunForFun	14/9	12 km
				15/9 CPH Half
<b>38</b>	17/9	7-8 km	21/9	10 km
<b>39</b>	24/9	Løb med leg	28/9	12 km
<b>40</b>	1/10	7-8 km	5/10	12 km
<b>41</b>	8/10	7-8 km	12/10	14 km
<b>42</b>	15/10	Løb med leg	19/10	11-12 km