

RUN FOR FUN – Træningsplan Forår 2025

UGE	TIRSDAG	TRÆNING + TRÆNER	LØRDAG	TRÆNING + TRÆNER
16	15/4	Løb med leg	19/4	10-12 km
17	22/4	7-8 km løb	26/4	10-12 km
18	29/4	7-8 km løb	3/5	10-12 km
19	6/5	Løb med leg	10/5	12 km
20	13/5	7-8 km løb	17/5	12/14 km
21	20/5	7-8 km løb	24/5	16 km
22	27/5	Løb med leg	31/5	12 km
23	3/6	7-8 km løb	7/6	12-14 km
24	10/6	7-8 km løb	14/6	Sommerafslutning
		Sommerferie		
33	12/8	6-7 Vi skal lige i gang	16/8	10 km
34	19/8	7-8 km	23/8	11-12 km

Ved løb med leg kan der udover løb være indlagt, fx interval, bakketræning, spurt eller andet sjovt.