

uge	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
37	opv. 1x2000mT/2x1200m l. P2min 5-8km M tempo Træner: Jesper/Flemming	15km	opv. 2x1200m/2x1000/2x800 l P2min 3-5km M tempo Træner: Jesper/Flemming	120min. rolig 3-5km rolig løb Træner: Jesper/Flemming	10km Odense Marathon
38	opv. 3x4km P3min m.tempo 5-8km M tempo Træner: Jesper/Flemming	15km	opv. 45min. let løb 3-5km M tempo Træner: Jesper/Flemming	30km Marathon/væsketræning på en 5km runde 3-5km rolig løb Træner: Jesper/Flemming	Berlin Marathon Hellasløb
39	opv. 3x5km m.tempo + 400E Træner: Jesper/Flemming	15km	opv. 5x1200m l. P2min Træner: Jesper/Flemming	120min rolig løb Træner: Jesper/Flemming	12km rolig
40	opv. 10km M tempo løb Træner: Jesper/Flemming	30min let løb	opv. 3x3km P2min m. tempo Træner: Jesper/Flemming	opv. 60min rolig løb Træner: Jesper/Flemming	5-8km
41	opv. 5-8km M tempo Træner: Jesper/Flemming	3-5km	opv. 5km marathon tempo Træner: Jesper/Flemming	Løb 3km rolig tur. Hvil ved Poolen uden drinks&chips	Mallorca Marathon 42,195km
Har du/i spørgsmål vedr. træning, skade eller bare noget du/i vil have svar på, så kontakt Flemming Johansen på email.					
Fynsvej45@johansen.mail.dk			Hyrdehøj 91		
mail adresse til træningstider www.loebesiden.dk			Trænings tider tirs-torsdag kl 17,30 & lørdag kl. 9,00		

