

## Niveau 3½

Program som det oprindelige Niveau 4, men med lidt lavere tempo

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
10	7		7			7		21	
11	8		7			7		22	
12	8		7			7		22	
13	8		8			7		23	
14	8		8			8		24	
15	9		8			8		25	
16	9		7			8		24	
17	9		8			8		25	
18	10		8			9		27	
19	11		8			8		27	
20	11		8			8		27	
21	12		8			6		26	
22	13		9			9		31	
23	14		10			9		33	
24	14		9			9		32	
25	14		11			9		34	
26	16		11			9		36	
27	17		11			10		38	
28	15		8			8		31	
29	10		6			6		22	
30	6		5		Konkurrence dag			11	

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

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

## Niveau 4½

Program som det oprindelige Niveau 4, men med lidt højere tempo

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
10	7		7			7		21	
11	8		7			7		22	
12	8		7			7		22	
13	8		8			7		23	
14	8		8			8		24	
15	9		8			8		25	
16	9		7			8		24	
17	9		8			8		25	
18	10		8			9		27	
19	11		8			8		27	
20	11		8			8		27	
21	12		8			6		26	
22	13		9			9		31	
23	14		10			9		33	
24	14		9			9		32	
25	14		11			9		34	
26	16		11			9		36	
27	17		11			10		38	
28	15		8			8		31	
29	10		6			6		22	
30	6		5		Konkurrence dag			11	

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

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

## Niveau 5½

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
10	11		10			10		31	
11	11		11			10		32	
12	11		10			10		31	
13	12		10			11		33	
14	12		11			11		34	
15	13		11			11		35	
16	12		11			11		34	
17	14		11			12		37	
18	15		11			12		38	
19	15		12			12		39	
20	14		11			12		37	
21	15		11			12		38	
22	16		11			13		40	
23	17		11			13		41	
24	17		12			12		41	
25	19		12			13		44	
26	18		12			14		44	
27	16		12			12		40	
28	13		10			10		33	
29	10		8			6		24	
30	7		5		Konkurrence dag			12	

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

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