Blovstrød Løverne **Hold 4** **Paul-Erik Hansen**

Marathon træning 2010

Måned	Uge				Tempo		Km	Km/uge	Egne notater
Juli	**27**	**5**	Man		05:15	Fartleg - Alle mandage	12		
		6	Tirs		05:20	Jævnt tempo	10		
		8	Tors		05:15	Intervaller - Alle torsdage	10		
		10	Lør		05:20	Jævnt tempo	16	48	
	28	**12**	Man				12		
		13	Tirs				10		
		15	Tors				10		
		17	Lør				18	50	
	29	**19**	Man				12		
		20	Tirs				10		
		22	Tors				10		
		24	Lør				19	51	
	30	**26**	Man			**B-Uge (nedtrapning)**	11		
		27	Tirs				8		
		29	Tors				10		
		31	Lør				16	45	
August	**31**	**2**	Man				12		
		3	Tirs				10		
		5	Tors				10		
		7	Lør				21	53	
	32	**9**	Man				12		
		10	Tirs				11		
		12	Tors				10		
		14	Lør				25	58	
	33	**16**	Man				14		
		17	Tirs				11		
		19	Tors				10		
		21	Lør				18	53	
	34	**23**	Man			**B-Uge (nedtrapning)**	10		
		24	Tirs				9		
		26	Tors				9		
		29	Søn			**Esrum Sø**	26,6	54,6	
	35	**30**	Man			**Evt. Hviledag**	5		
		31	Tirs				10		
September		**2**	Tors				10		
		4	Lør				22	47	
	36	**6**	Man				12		
		7	Tirs				11		
		9	Tors				12		
		11	Lør				21	56	
	37	**13**	Man				12		
		14	Tirs				12		
		16	Tors				12		
		18	Lør			Træning i Dyrehaven	16	52	
	38	**20**	Man				8		
		21	Tirs				6		
		23	Tors				6		
		25	Lør			Morgenmadsløb el. fri	5		
		26	**Søn**			**Berlin Marathon**	**42,195**	67,195	
								635	