

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe A

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
3	15.01	3	Fridag eller andet	2	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	8
4	22.01	3	Fridag eller andet	2	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	8
5	29.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
6	05.02	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
7	12.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
8	19.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
9	26.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
10	05.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
11	12.03	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
12	19.03	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
13	26.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
14	02.04	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
15	09.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
16	16.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
17	23.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
18	30.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
19	07.05	4	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrl.	Fridag eller andet	4	Fridag	12
20	14.04	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
21	21.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
22	28.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
23	04.06	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
24	11.06	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16

Der veksles mellem gang og løb

i ugerne 3-4-5

4 minutters gang/2 minutters løb

i ugerne 6-7-8

3 minutters gang/3minutters løb

i ugerne 9-10-11

2 minutters gang/3 minutters løb

Gruppeskift

i ugerne 12-13-14

2 minutters gang/4 minutters løb

i ugerne 15-16-17

2 minutters gang/5 minutters løb

i ugerne 18-19-20

2 minutters gang/6 minutters løb

Gruppesk.

i ugerne 21-22-23

2 minutters gang/7 minutters løb

Træningstempo 8.00 min/km

Hastighed 7,5 km/t + gang i moderat hastighed

Uge	KM
1	4
2	4
3	8
4	8
5	10
6	10
7	12
8	12
9	14
10	14
11	10
12	10
13	12
14	12
15	14
16	14
17	16
18	16
19	12
20	13
21	14
22	15
23	14
24	15



