

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe B

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

Der veksles mellem gang og løb

i ugerne 3-4-5

3 minutters gang/2 minutters løb

i ugerne 6-7-8

2 minutters gang/3 minutters løb

i ugerne 9-10-11

2 minutters gang/4 minutters løb

Gruppeskift

i ugerne 12-13-14

2 minutters gang/5 minutters løb

i ugerne 15-16-17

1 minuts gang/5 minutters løb

i ugerne 18-19-20

1 minuts gang/6 minutters løb

Gruppesk.

i ugerne 21-22-23

1 minuts gang/7 minutters løb

Træningstempo 7.45 min/km

Hastighed 7,7 km/t + gang i moderat tempo

