

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe D

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

Der løbes hele vejen.  
 Ved stop for rødt lys o.l.  
 - stoppes uret  
 - så gennemsnitfarten kan registreres!

Gruppeskift

Gruppeskift

Træningstempo 7.15 min/km

Hastighed 8,27 km/t