

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe E

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

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

Gruppeskift

Gruppeskift

Træningstempo 7.00 min/km

Hastighed 8,57 km/t