

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe F

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
3	15.01	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
4	22.01	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
5	29.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
6	05.02	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
7	12.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
8	19.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
9	26.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
10	05.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
11	12.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
12	19.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
13	26.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
14	02.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
15	09.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
16	16.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
17	23.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
18	30.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
19	07.05	8	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrl.	Fridag eller andet	7	Fridag	22
20	14.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
21	21.05	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
22	28.05	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
23	04.06	10	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	26
24	11.06	10	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	26

Der løbes hele vejen.

Ved stop for rødt lys o.l.

- stoppes uret

- så gennemsnitfarten kan registreres!

Gruppeskift

Gruppeskift

Træningstempo 6.45 min/km

Hastighed 8,9 km/t