

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe G

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

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

Træningstempo 6.30 min/km

Hastighed 9,23 km/t

Uge	KM
1	18
2	18
3	20
4	20
5	22
6	22
7	24
8	24
9	20
10	20
11	22
12	22
13	24
14	24
15	26
16	26
17	22
18	22
19	24
20	24
21	26
22	26
23	28
24	28

