

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe A

| Uge | Dato | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag | I alt ca. |
|-----|-------|--------|--------------------|--------|-----------|--------------------|--------|--------|-----------|
| 3 | 14.01 | 3 | Fridag eller andet | 2 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 8 |
| 4 | 21.01 | 3 | Fridag eller andet | 2 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 8 |
| 5 | 28.01 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 10 |
| 6 | 04.02 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 10 |
| 7 | 11.02 | 4 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 12 |
| 8 | 18.02 | 4 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 12 |
| 9 | 25.02 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 14 |
| 10 | 04.03 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 14 |
| 11 | 11.03 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 10 |
| 12 | 18.03 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 10 |
| 13 | 25.03 | 4 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 12 |
| 14 | 01.04 | 4 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 12 |
| 15 | 08.04 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 14 |
| 16 | 15.04 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 14 |
| 17 | 22.04 | 6 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 16 |
| 18 | 29.04 | 6 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 16 |
| 19 | 06.05 | 4 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 12 |
| 20 | 13.04 | 4 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 12 |
| 21 | 20.05 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 14 |
| 22 | 27.05 | 5 | Fridag eller andet | Fridag | Eventyrl. | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 14 |
| 23 | 03.06 | 6 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 16 |
| 24 | 10.06 | 6 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 16 |

Der veksles mellem gang og løb

i ugerne 3-4-5

4 minutters gang/2 minutters løb

i ugerne 6-7-8

3 minutters gang/3minutters løb

i ugerne 9-10-11

2 minutters gang/3 minutters løb

Gruppeskift

i ugerne 12-13-14

2 minutters gang/4 minutters løb

i ugerne 15-16-17

2 minutters gang/5 minutters løb

i ugerne 18-19-20

2 minutters gang/6 minutters løb

Gruppesk.

i ugerne 21-22-23

2 minutters gang/7 minutters løb

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 8.00 min/km

Hastighed 7,5 km/t + gang i moderat hastighed

