

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe B

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

Der veksles mellem gang og løb

i ugerne 3-4-5

3 minutters gang/2 minutters løb

i ugerne 6-7-8

2 minutters gang/3 minutters løb

i ugerne 9-10-11

2 minutters gang/4 minutters løb

Gruppeskift

i ugerne 12-13-14

2 minutters gang/5 minutters løb

i ugerne 15-16-17

1 minuts gang/5 minutters løb

i ugerne 18-19-20

1 minuts gang/6 minutters løb

Gruppesk.

i ugerne 21-22-23

1 minuts gang/7 minutters løb

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.45 min/km

Hastighed 7,7 km/t + gang i moderat tempo

