

## Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe C

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
3	14.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 3-4-5
4	21.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	2 minutters gang/5minutters løb
5	28.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	
6	04.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 6-7-8
7	11.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	2 minutters gang/6minutters løb
8	18.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
9	25.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 9-10-11
10	04.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	2 minutters gang/7minutters løb
11	11.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	Gruppeskift
12	18.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 12-13-14
13	25.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	1 minutters gang/7minutters løb
14	01.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
15	08.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 15-16-17
16	15.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	1 minuts gang/8minutters løb
17	22.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	
18	29.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	i ugerne 18-19-20
19	06.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	1 minuts gang/9minutters løb
20	13.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	Gruppesk.
21	20.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	i ugerne 21-22-23
22	27.05	6	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrl.	Fridag eller andet	6	Fridag	18	løbes hele turen
23	03.06	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20	
24	10.06	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20	Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.30 min/km

Hastighed 8 km/t + gang i moderat tempo