

## Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe D

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

Der løbes hele vejen.  
 Ved stop for rødt lys o.l.  
 - stoppes uret  
 - så gennemsnitfarten kan registreres!

Gruppeskift

Gruppeskift

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.15 min/km

Hastighed 8,27 km/t