

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe E

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

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 7.00 min/km

Hastighed 8,57 km/t