

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe F

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
3	14.01	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
4	21.01	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
5	28.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
6	04.02	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
7	11.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
8	18.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
9	25.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
10	04.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
11	11.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
12	18.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
13	25.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
14	01.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
15	08.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
16	15.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
17	22.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
18	29.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
19	06.05	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
20	13.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
21	20.05	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
22	27.05	9	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrl.	Fridag eller andet	8	Fridag	24
23	03.06	10	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	26
24	10.06	10	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	26

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 6.45 min/km

Hastighed 8,9 km/t