

## Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe G

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
3	14.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
4	21.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
5	28.01	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
6	04.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
7	11.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
8	18.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
9	25.02	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
10	04.03	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
11	11.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
12	18.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
13	25.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
14	01.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
15	08.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
16	15.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
17	22.04	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	9	Fridag	26
18	29.04	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	9	Fridag	26
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	7	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	11.06	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!

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 6.30 min/km

Hastighed 9,23 km/t