

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe A

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

Træningstempo 8.00 min/km

Hastighed 7,5 km/t + gang i moderat hastighed