

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe A

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
3	13.01	3	Fridag eller andet	2	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	8
4	20.01	3	Fridag eller andet	2	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	8
5	27.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
6	03.02	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
7	10.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
8	17.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
9	24.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
10	02.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
11	09.03	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
12	16.03	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10
13	23.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
14	30.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13
15	06.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
16	13.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
17	20.04	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15
18	27.04	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15
19	04.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13
20	11.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13
21	18.05	5	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrl.	Fridag eller andet	4	Fridag	14
22	25.05	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	Fridag	Fridag	10
23	01.06	Royal Run	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15
24	08.06	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15

Der veksles mellem gang og løb

i ugerne 3-4-5

4 minutters gang/2 minutters løb

i ugerne 6-7-8

3 minutters gang/3minutters løb

i ugerne 9-10-11

2 minutters gang/3 minutters løb

Gruppeskift

i ugerne 12-13-14

2 minutters gang/4 minutters løb

i ugerne 15-16-17

2 minutters gang/5 minutters løb

i ugerne 18-19-20

2 minutters gang/6 minutters løb

Gruppesk.

i ugerne 21-22-23

2 minutters gang/7 minutters løb

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 8.00 min/km

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

Uge	KM
1	4
2	4
3	8
4	8
5	10
6	10
7	12
8	12
9	14
10	14
11	10
12	10
13	12
14	13
15	14
16	14
17	15
18	15
19	13
20	13
21	14
22	10
23	15
24	15



