

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe B

| Uge | Dato | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag | I alt ca. | |
|-----|-------|-----------|--------------------|--------|-----------|--------------------|--------|--------|-----------|---|
| 3 | 13.01 | 3 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 9 | Der veksles mellem gang og løb i ugerne 3-4-5 |
| 4 | 20.01 | 3 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 9 | 3 minutters gang/2 minutters løb |
| 5 | 27.01 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | |
| 6 | 03.02 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | i ugerne 6-7-8 |
| 7 | 10.02 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | 2 minutters gang/3 minutters løb |
| 8 | 17.02 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | |
| 9 | 24.02 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | i ugerne 9-10-11 |
| 10 | 02.03 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | 2 minutters gang/4 minutters løb |
| 11 | 09.03 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | Gruppeskift |
| 12 | 16.03 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | i ugerne 12-13-14 |
| 13 | 23.03 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | 2 minutters gang/5 minutters løb |
| 14 | 30.03 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | |
| 15 | 06.04 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | i ugerne 15-16-17 |
| 16 | 13.04 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | 1 minuts gang/5 minutters løb |
| 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 | i ugerne 18-19-20 |
| 19 | 04.05 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | 1 minuts gang/6 minutters løb |
| 20 | 11.05 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | Gruppesk. |
| 21 | 18.05 | 5 | Fridag eller andet | Fridag | Eventyrl. | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | i ugerne 21-22-23 |
| 22 | 25.05 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | Fridag | Fridag | 10 | 1 minuts gang/7 minutters løb |
| 23 | 01.06 | Royal Run | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | Her fra er du på egne ben! |
| 24 | 08.06 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | |

Træningstempo 7.45 min/km

Hastighed 7,7 km/t + gang i moderat tempo

