

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe C

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
3	13.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 3-4-5
4	20.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	2 minutters gang/5minutters løb
5	27.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	
6	03.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 6-7-8
7	10.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	2 minutters gang/6minutters løb
8	17.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
9	24.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 9-10-11
10	02.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	2 minutters gang/7minutters løb
11	09.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	Gruppeskift
12	16.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 12-13-14
13	23.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	1 minutters gang/7minutters løb
14	30.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
15	06.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 15-16-17
16	13.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	1 minuts gang/8minutters løb
17	20.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	
18	27.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	i ugerne 18-19-20
19	04.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	1 minuts gang/9minutters løb
20	11.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	Gruppesk.
21	18.05	6	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrl.	Fridag eller andet	6	Fridag	17	i ugerne 21-22-23
22	25.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	Fridag	Fridag	12	løbes hele turen
23	01.06	Royal Run	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	17	Her fra er du på egne ben!
24	08.06	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	

Træningstempo 7.30 min/km

Hastighed 8 km/t + gang i moderat tempo