

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe D

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

Der løbes hele vejen.
 Ved stop for rødt lys o.l.
 - stoppes uret
 - så gennemsnitfarten kan registreres!

Gruppeskift

Gruppeskift

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.15 min/km

Hastighed 8,27 km/t