

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe E

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

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 7.00 min/km

Hastighed 8,57 km/t