

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe F

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

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 6.45 min/km

Hastighed 8,9 km/t