

## Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe G

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
2	11.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
3	18.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
4	25.01	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
5	01.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
6	08.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
7	15.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
8	22.02.	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
9	01.03	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
10	08.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
11	15.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
12	22.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
13	29.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
14	05.04.	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
15	12.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
16	19.04	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	9	Fridag	26
17	26.04	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	9	Fridag	26
18	03.05	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
19	10.05	8	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrløbet	Fridag eller andet	7	Fridag	20
20	17.05	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
21	24.05	Royal Run	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	19
22	31.05	9	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24
23	08.06	10	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	25

Der løbes hele vejen.

Ved stop for rødt lys o.l.

- stoppes uret

- så gennemsnitfarten kan registreres!

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

opvarmning, 2 km interval, nedløb

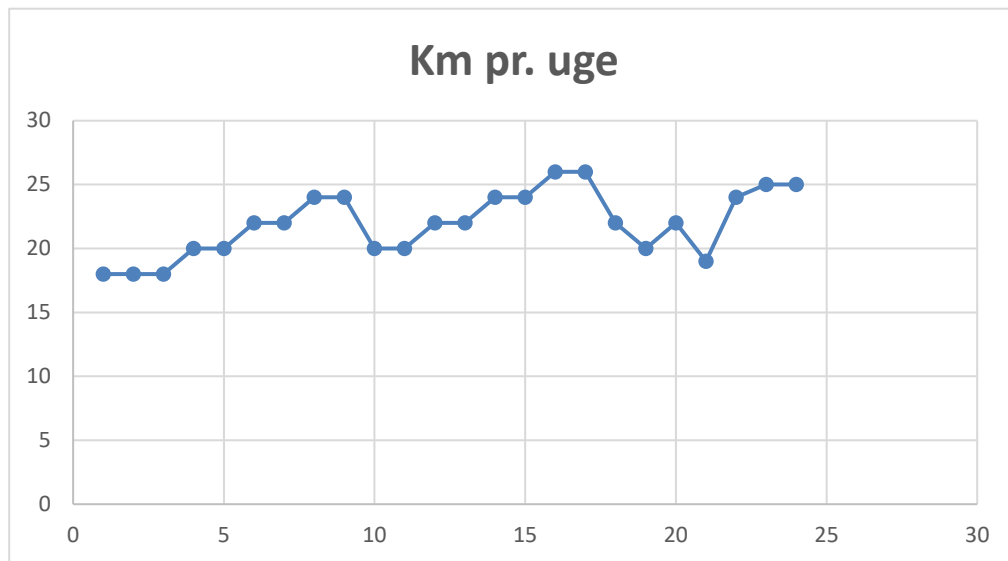
opvarmning, 3 km interval, nedløb

opvarmning, 3 km interval, nedløb

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 6.30 min/km

Hastighed 9,23 km/t



Uge	KM
1	18
2	18
3	18
4	20
5	20
6	22
7	22
8	24
9	24
10	20
11	20
12	22
13	22
14	24
15	24
16	26
17	26
18	22
19	20
20	22
21	19
22	24
23	25
24	25