

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe F

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

Gruppeskift

Gruppeskift

Her fra er du på egne ben!

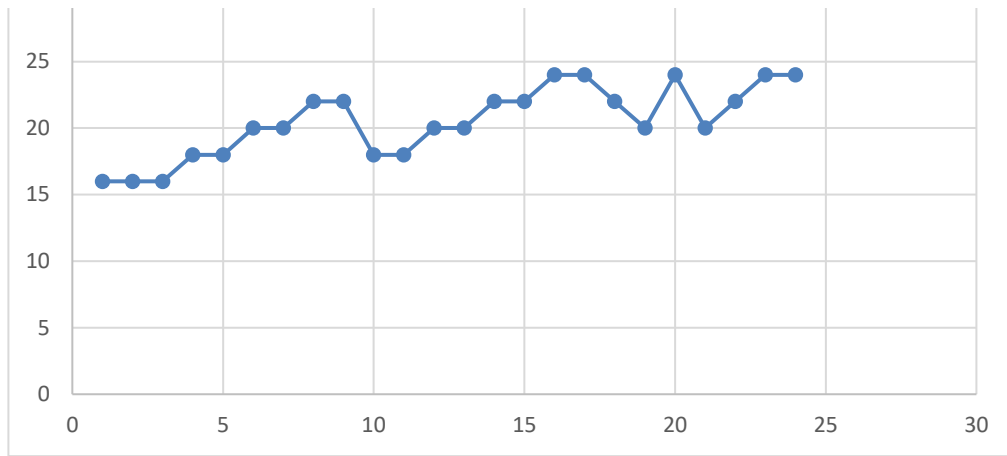
Træningstempo 6.45 min/km

Hastighed 8,9 km/t

Km pr. uge

30

| Uge | KM |
|-----|----|
| 1 | 16 |
| 2 | 16 |



| | |
|-----------|----|
| 3 | 16 |
| 4 | 18 |
| 5 | 18 |
| 6 | 20 |
| 7 | 20 |
| 8 | 22 |
| 9 | 22 |
| 10 | 18 |
| 11 | 18 |
| 12 | 20 |
| 13 | 20 |
| 14 | 22 |
| 15 | 22 |
| 16 | 24 |
| 17 | 24 |
| 18 | 22 |
| 19 | 20 |
| 20 | 24 |
| 21 | 20 |
| 22 | 22 |
| 23 | 24 |
| 24 | 24 |

