

## Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe E

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

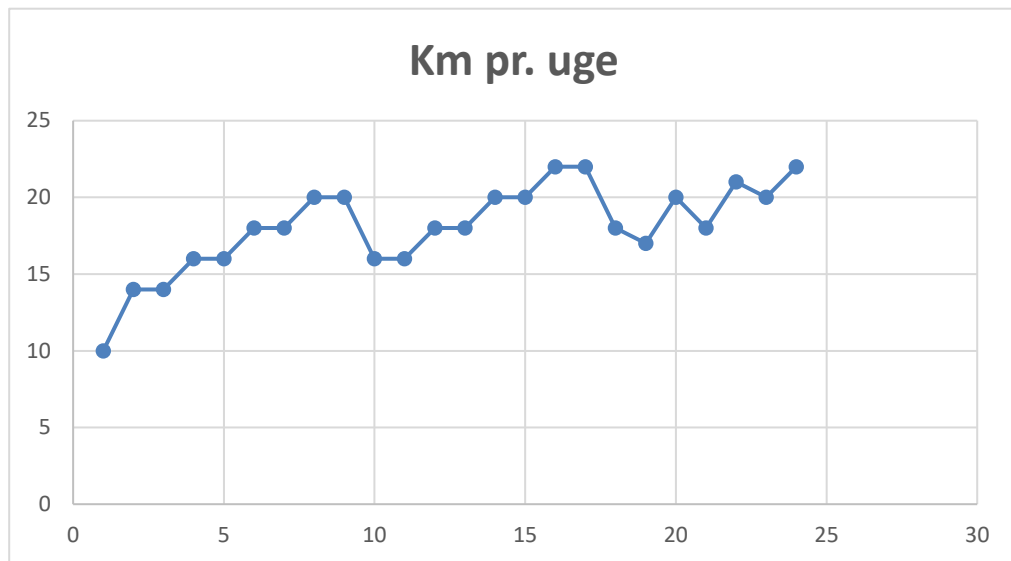
Gruppeskift

Gruppeskift

Her fra er du på egne ben

Træningstempo 7.00 min/km

Hastighed 8,57 km/t



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