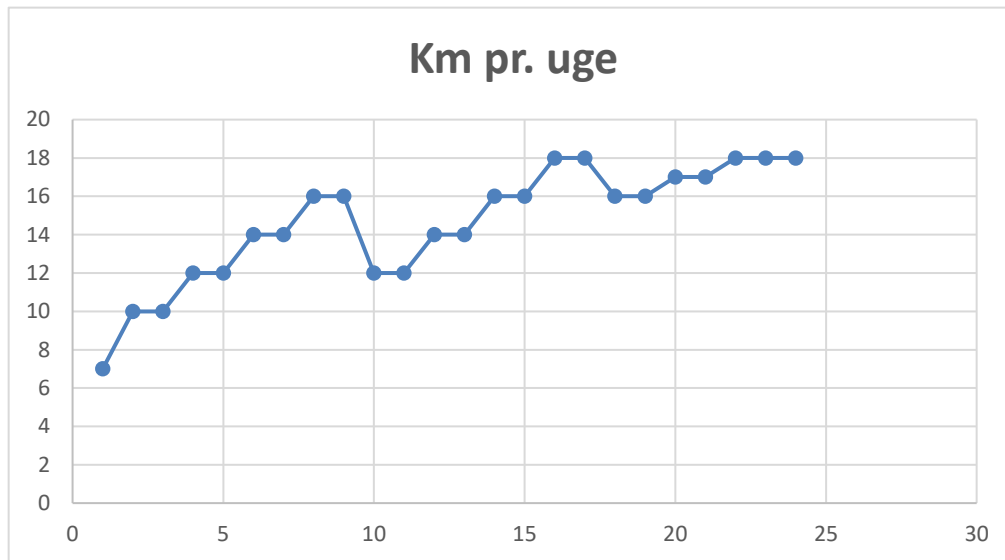


Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe C

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	11.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 2-3-4
3	18.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	2 minutters gang/5 minutters løb
4	25.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	
5	01.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 5-6-7
6	08.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	2 minutters gang/6minutters løb
7	15.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
8	22.02.	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 8-9
9	01.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	2 minutters gang/7 minutters løb
10	08.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 10-11
11	15.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	1 minuts gang/7 minutters løb
12	22.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	i ugerne 12-13-14
13	29.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	1 minuts gang/8 minutters løb
14	05.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	
15	12.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 15-16-17
16	19.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	1 minuts gang/9 minutters løb
17	26.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	
18	03.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	Herfra løbes hele ture
19	10.05	6	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrløbet	Fridag eller andet	5	Fridag	16	Gruppesk.
20	17.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	17	
21	24.05	Royal Run	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	17	
22	31.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	
23	08.06	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.30 min/km

Hastighed 8 km/t + gang i moderat tempo



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

