

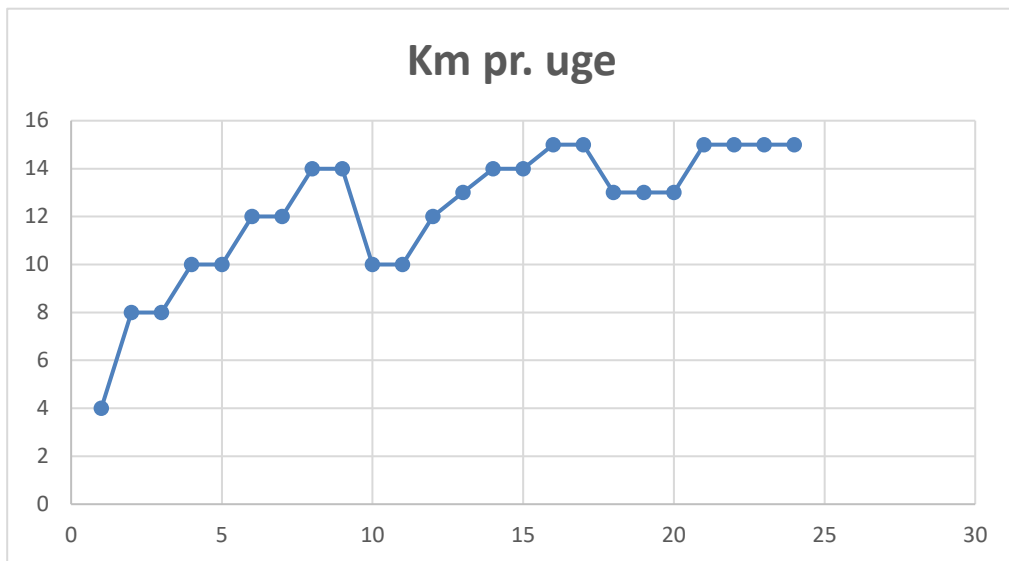
Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe A

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	10.01	3	Fridag eller andet	2	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	8	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 2-3-4
3	17.01	3	Fridag eller andet	2	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	8	4 minutters gang/2 minutters løb
4	24.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	
5	31.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	i ugerne 5-6-7
6	07.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	3 minutters gang/3minutters løb
7	14.02	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	
8	21.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	i ugerne 8-9
9	28.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	2 minutters gang/3 minutters løb
10	07.03	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	i ugerne 10-11
11	14.03	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	2 minutters gang/4 minutters løb
12	21.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 12-13-14
13	28.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13	2 minutters gang/5 minutters løb
14	04.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
15	11.04	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	i ugerne 15-16
16	18.04	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15	2 minutters gang/6 minutters løb
17	25.04	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15	i ugerne 17-18
18	02.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13	2 minutters gang/7 minutters løb
19	09.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13	i ugerne 19-20
20	16.05	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	13	2 minutters gang/8 minutters løb
21	23.05	5	Fridag eller andet	5	Eventyrløbet	Fridag eller andet	5	Fridag	15	i ugerne 21-22
22	30.05	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15	Løbes hele ture
23	08.06	5	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	15	Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 8.00 min/km

Hastighed 7,5 km/t + gang i moderat hastighed

Gruppeskift uge 10 og uge 18



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