

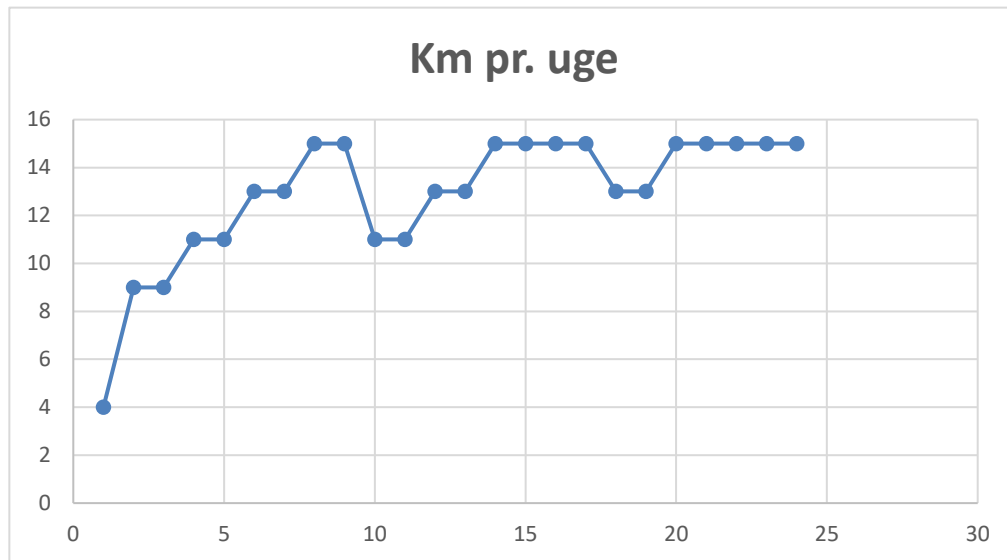
Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe B

| Uge | Dato | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag | I alt ca. | |
|-----|-------|--------|--------------------|--------|--------------|--------------------|--------|--------|-----------|---|
| 2 | 10.01 | 3 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 9 | Der veksles mellem gang og løb i ugerne 2-3-4 |
| 3 | 17.01 | 3 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 3 | Fridag | 9 | 3 minutters gang/2 minutters løb |
| 4 | 24.01 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | |
| 5 | 31.01 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | i ugerne 5-6-7 |
| 6 | 07.02 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | 2 minutters gang/3minutters løb |
| 7 | 14.02 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | |
| 8 | 21.02 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | i ugerne 8-9 |
| 9 | 28.02 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | 2 minutters gang/4 minutters løb |
| 10 | 07.03 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | i ugerne 10-11 |
| 11 | 14.03 | 4 | Fridag eller andet | 3 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 11 | 2 minutters gang/4 minutters løb |
| 12 | 21.03 | 5 | Fridag eller andet | 4 | Fridag | Fridag eller andet | 4 | Fridag | 13 | 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 | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | |
| 15 | 11.04 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | i ugerne 15-16 |
| 16 | 18.04 | 5 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | 1 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 | 1 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 | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 15 | 1 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 7.45 min/km

Hastighed 7,7 km/t + gang i moderat tempo

Gruppeskift uge 10 og uge 18



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