

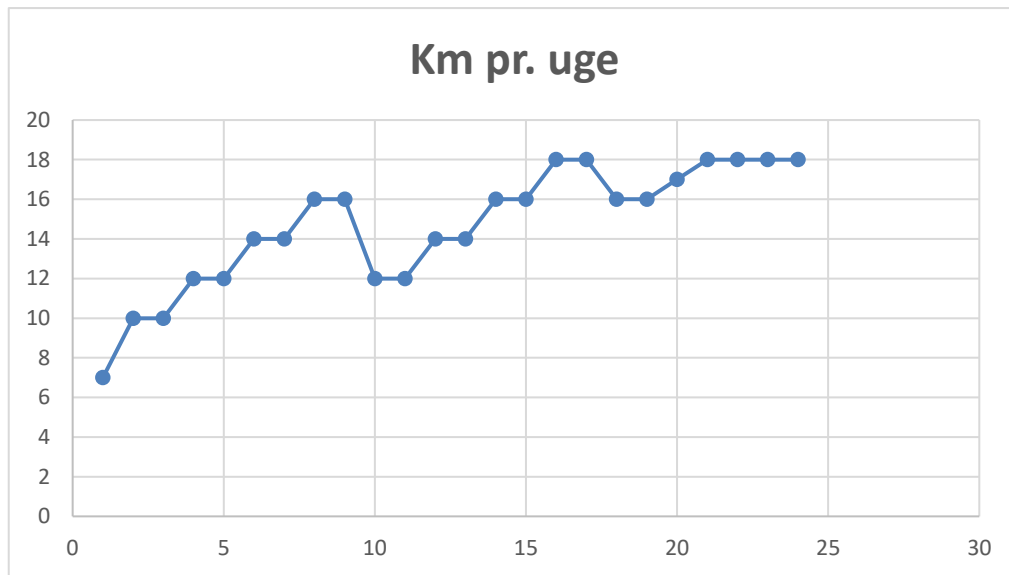
Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe C

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	10.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 2-3-4
3	17.01	4	Fridag eller andet	3	Fridag	Fridag eller andet	3	Fridag	10	2 minutters gang/5 minutters løb
4	24.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	
5	31.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 5-6-7
6	07.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	2 minutters gang/6minutters løb
7	14.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	
8	21.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 8-9
9	28.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	2 minutters gang/7 minutters løb
10	07.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	i ugerne 10-11
11	14.03	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12	1 minuts gang/7 minutters løb
12	21.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	i ugerne 12-13-14
13	28.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14	1 minuts gang/8 minutters løb
14	04.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	
15	11.04	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	i ugerne 15-16-17
16	18.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	1 minuts gang/9 minutters løb
17	25.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	
18	02.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	Herfra løbes hele ture Gruppesk.
19	09.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16	
20	16.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	17	
21	23.05	6	Fridag eller andet	6	Eventyrløbet	Fridag eller andet	6	Fridag	18	
22	30.05	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

Gruppeskift uge 10 og uge 18



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	18
22	18
23	18

24	18
----	----

