

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe E

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
2	10.01	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
3	17.01	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
4	24.01	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
5	31.01	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
6	07.02	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
7	14.02	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
8	21.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
9	28.02	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
10	07.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
11	14.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
12	21.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
13	28.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
14	04.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
15	11.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
16	18.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
17	25.04	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22
18	02.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
19	09.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
20	16.05	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
21	23.05	7	Fridag eller andet	6	Eventyrløbet	Fridag eller andet	7	Fridag	20
22	30.05	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

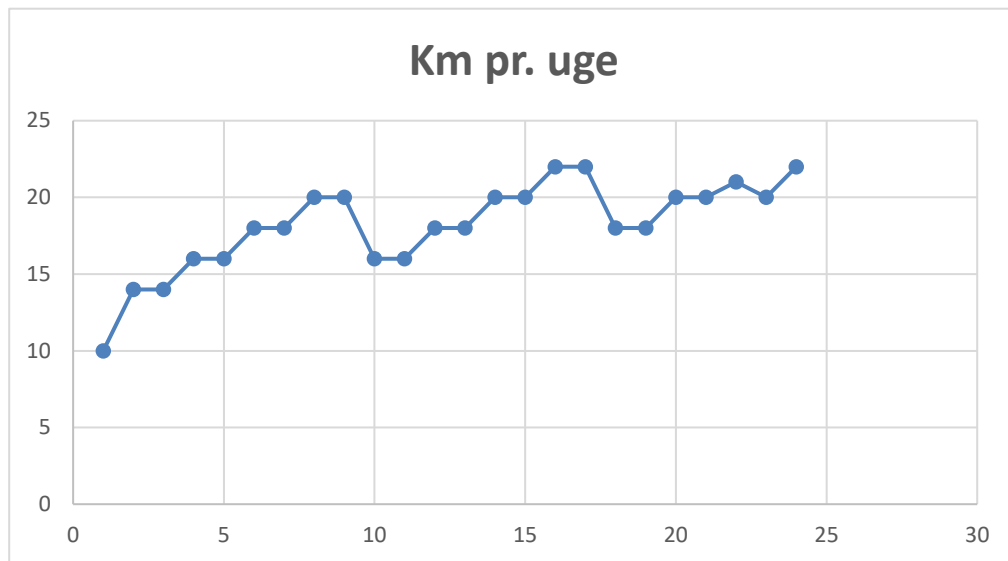
Gruppeskift

Her fra er du på egne ben

Træningstempo 7.00 min/km

Hastighed 8,57 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 18



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	18
20	20
21	20
22	21
23	20
24	22