

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe F

| Uge | Dato | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag | I alt ca. |
|-----|-------|--------|--------------------|--------|--------------|--------------------|--------|--------|-----------|
| 2 | 10.01 | 6 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 16 |
| 3 | 17.01 | 6 | Fridag eller andet | 5 | Fridag | Fridag eller andet | 5 | Fridag | 16 |
| 4 | 24.01 | 6 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 6 | Fridag | 18 |
| 5 | 31.01 | 6 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 6 | Fridag | 18 |
| 6 | 07.02 | 7 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 20 |
| 7 | 14.02 | 7 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 20 |
| 8 | 21.02 | 8 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 22 |
| 9 | 28.02 | 8 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 22 |
| 10 | 07.03 | 6 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 6 | Fridag | 18 |
| 11 | 14.03 | 6 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 6 | Fridag | 18 |
| 12 | 21.03 | 7 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 20 |
| 13 | 28.03 | 7 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 20 |
| 14 | 04.04 | 8 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 22 |
| 15 | 11.04 | 8 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 22 |
| 16 | 18.04 | 8 | Fridag eller andet | 8 | Fridag | Fridag eller andet | 8 | Fridag | 24 |
| 17 | 25.04 | 8 | Fridag eller andet | 8 | Fridag | Fridag eller andet | 8 | Fridag | 24 |
| 18 | 02.05 | 8 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 22 |
| 19 | 09.05 | 8 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 22 |
| 20 | 16.05 | 9 | Fridag eller andet | 7 | Fridag | Fridag eller andet | 8 | Fridag | 24 |
| 21 | 23.05 | 9 | Fridag eller andet | 8 | Eventyrløbet | Fridag eller andet | 7 | Fridag | 24 |
| 22 | 30.05 | 8 | Fridag eller andet | 6 | Fridag | Fridag eller andet | 8 | Fridag | 22 |
| 23 | 08.06 | 8 | Fridag eller andet | 8 | Fridag | Fridag eller andet | 8 | Fridag | 24 |

Der løbes hele vejen.

Ved stop for rødt lys o.l.

- stoppes uret

- så gennemsnitfarten kan registrere:

Gruppeskift

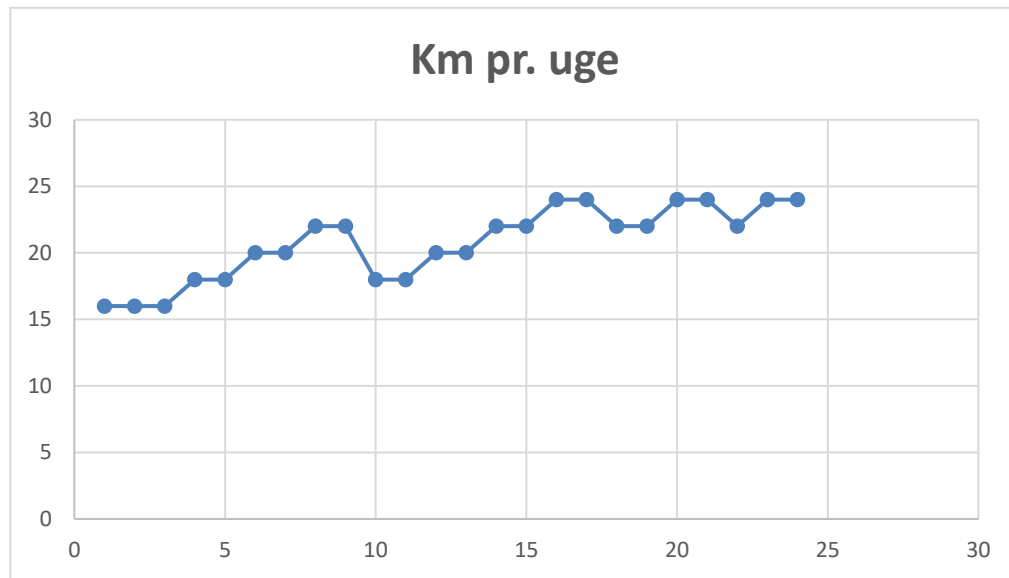
Gruppeskift

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 6.45 min/km

Hastighed 8,9 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 18



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