

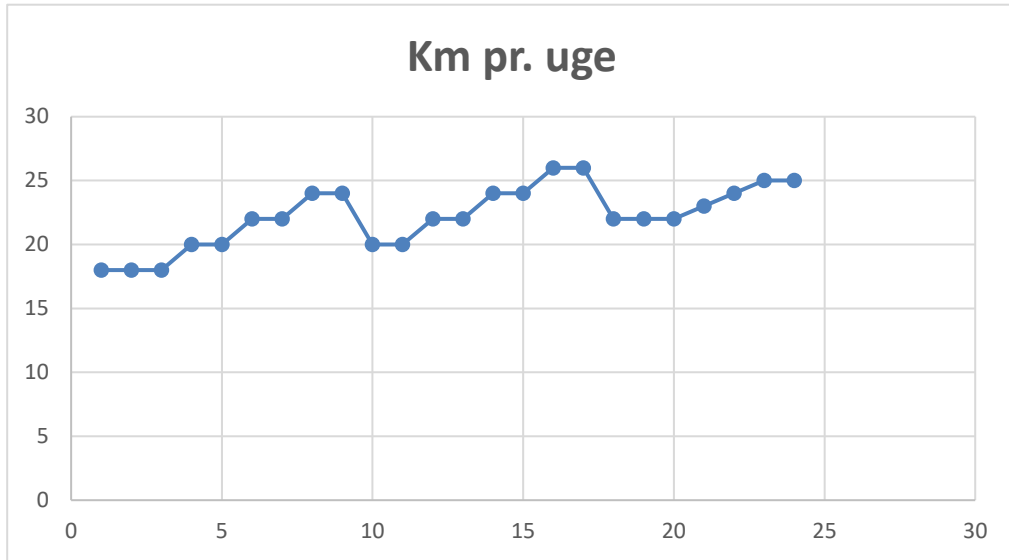
Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe G

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	10.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	Der løbes hele vejen.
3	17.01	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18	Ved stop for rødt lys o.l.
4	24.01	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20	- stoppes uret
5	31.01	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20	- så gennemsnitfarten kan registreres!
6	07.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	
7	14.02	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	
8	21.02	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24	
9	28.02	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24	
10	07.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20	opvarmning, 2 km interval, nedløb
11	14.03	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20	
12	21.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	opvarmning, 2 km interval, nedløb
13	28.03	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	
14	04.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24	opvarmning, 2 km interval, nedløb
15	11.04	8	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24	
16	18.04	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	9	Fridag	26	opvarmning, 3 km interval, nedløb
17	25.04	9	Fridag eller andet	8	Fridag	Fridag eller andet	9	Fridag	26	
18	02.05	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	opvarmning, 2 km interval, nedløb
19	09.05	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	
20	16.05	8	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	22	opvarmning, 3 km interval, nedløb
21	23.05	9	Fridag eller andet	7	Eventyrløbet	Fridag eller andet	7	Fridag	23	
22	30.05	9	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	24	opvarmning, 3 km interval, nedløb
23	08.06	10	Fridag eller andet	7	Fridag	Fridag eller andet	8	Fridag	25	Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 6.30 min/km

Hastighed 9,23 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 18



Uge	KM
1	18
2	18
3	18
4	20
5	20
6	22
7	22
8	24
9	24
10	20
11	20
12	22
13	22
14	24
15	24
16	26
17	26
18	22
19	22
20	22
21	23
22	24
23	25
24	25