

**Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe H**
**5.30**

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
2	09.01	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16
3	16.01	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16
4	23.01	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	19
5	30.01	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	19
6	06.02	6	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	19
7	13.02	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20
8	20.02	8	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22
9	27.02	8	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22
10	06.03	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	18
11	13.03	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20
12	20.03	8	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	23
13	27.03	9	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	24
14	03.04	9	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	24
15	10.04	10	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	25
16	17.04	10	Fridag el.	8	Fridag	Fridag el.	9	Fridag	27
17	24.04	8	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	9	Fridag	23
18	01.05	9	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	24
19	08.05	10	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	9	Fridag	26
20	15.05	11	Fridag el.	Fridag	Eventyrløbet	Fridag el.	5	Fridag	26
21	22.05	11	Fridag el.	8	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	26

Der løbes hele vejen.

Ved stop for rødt lys o.l.

stoppes uret så gennemsnitsfarten

kan registreres

Interval/fartleg

Interval/fartleg

Interval/fartleg

Interval/fartleg

Interval/fartleg

Interval/fartleg

Her fra er du på egne ben!

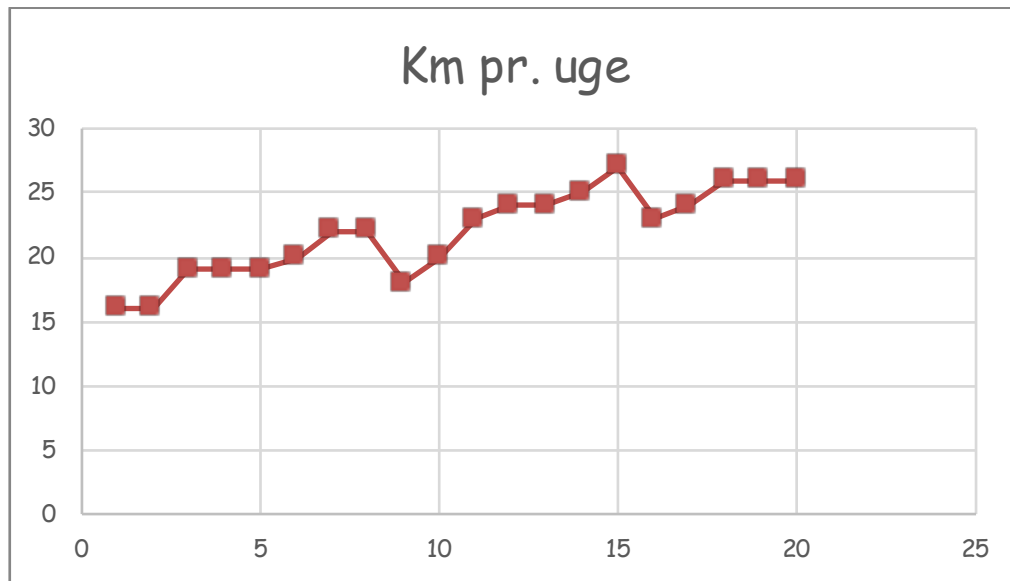
**Træningstempo 5.30 min/km**

439

Hastighed 10,9 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	16
3	16
4	19
5	19
6	19
7	20



<b>8</b>	22
<b>9</b>	22
<b>10</b>	18
<b>11</b>	20
<b>12</b>	23
<b>13</b>	24
<b>14</b>	24
<b>15</b>	25
<b>16</b>	27
<b>17</b>	23
<b>18</b>	24
<b>19</b>	26
<b>20</b>	26
<b>21</b>	26