

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe G
6.00

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	Der løbes hele vejen. Ved stop for rødt lys o.l. stoppes uret så gennemsnitsfarten kan registreres
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	Interval/fartleg
6	06.02	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20	Interval/fartleg
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	Interval/fartleg
9	27.02	8	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22	
10	06.03	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	17	
11	13.03	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	19	Interval/fartleg
12	20.03	8	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	21	
13	27.03	9	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22	
14	03.04	8	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22	Interval/fartleg
15	10.04	9	Fridag el.	7	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	24	Interval/fartleg
16	17.04	9	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	9	Fridag	24	
17	24.04	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20	Interval/fartleg
18	01.05	8	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	22	
19	08.05	9	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	9	Fridag	24	
20	15.05	9	Fridag el.	Fridag	Eventyrløbet	Fridag el.	6	Fridag	25	Interval/fartleg
21	22.05	10	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22	

Her fra er du på egne ben!

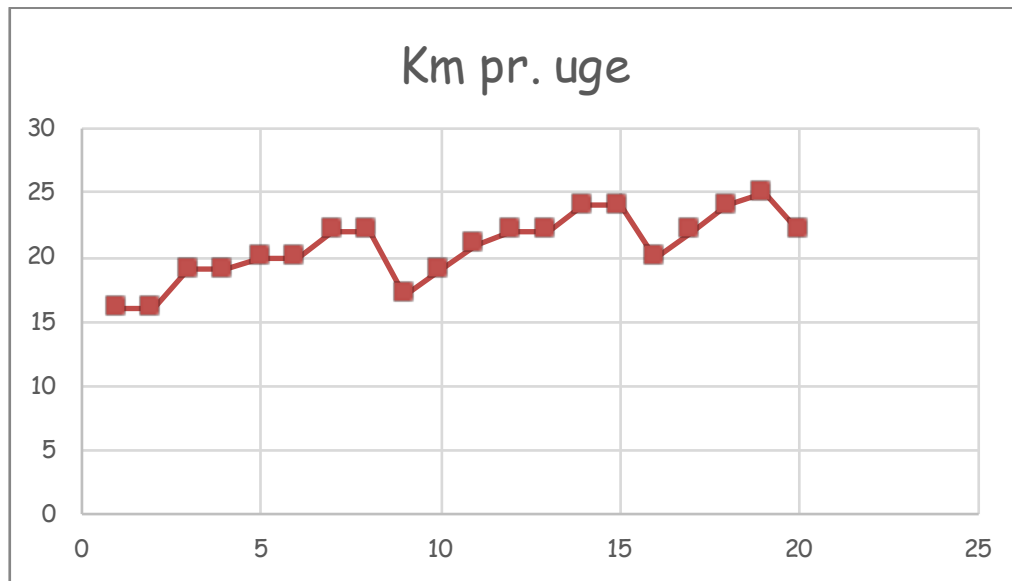
Træningstempo 6.00 min/km

416

Hastighed 10 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 17

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



8	22
9	22
10	17
11	19
12	21
13	22
14	22
15	24
16	24
17	20
18	22
19	24
20	25
21	22