

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe F
6.30

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	09.01	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	17	Der løbes hele vejen.
3	16.01	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	17	Ved stop for rødt lys o.l.
4	23.01	7	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	19	stoppes uret så gennemsnitsfarten kan registreres
5	30.01	7	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	19	Interval/fartleg
6	06.02	8	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	20	
7	13.02	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20	Interval/fartleg
8	20.02	8	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	22	
9	27.02	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	21	Interval/fartleg
10	06.03	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	18	
11	13.03	7	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	19	
12	20.03	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20	
13	27.03	9	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	21	
14	03.04	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	21	Interval/fartleg
15	10.04	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	8	Fridag	21	
16	17.04	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	9	Fridag	22	Interval/fartleg
17	24.04	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	18	
18	01.05	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20	
19	08.05	8	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	20	Interval/fartleg
20	15.05	8	Fridag el.	Fridag	Eventyrløbet	Fridag el.	5	Fridag	23	
21	22.05	10	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	7	Fridag	22	Her fra er du på egne ben!

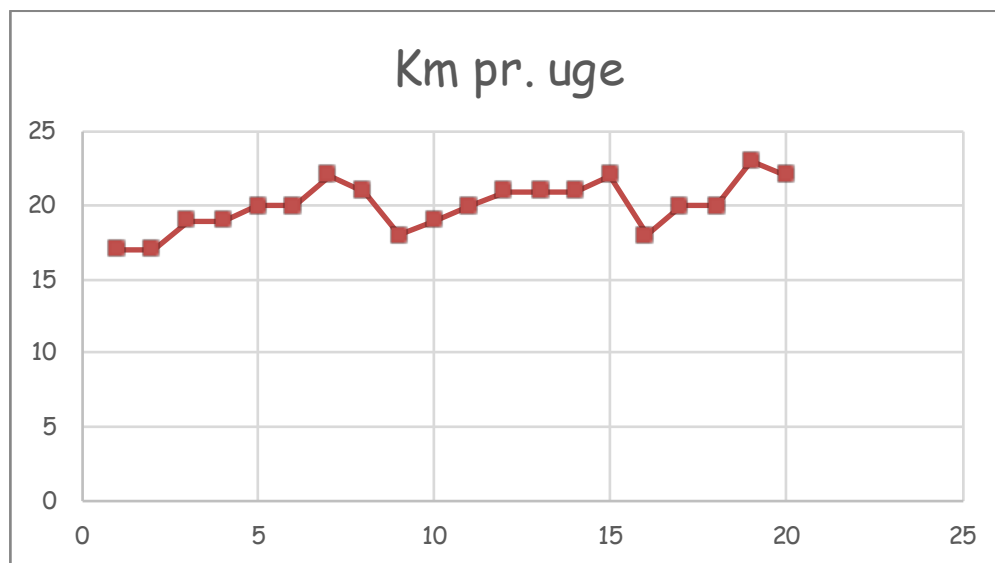
Træningstempo 6.30 min/km

400

Hastighed 9,23 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	17
3	17
4	19



5	19
6	20
7	20
8	22
9	21
10	18
11	19
12	20
13	21
14	21
15	21
16	22
17	18
18	20
19	20
20	23
21	22