

**Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe E**

**7.00**

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

Der løbes hele vejen.  
Ved stop for rødt lys o.l.  
stoppes uret så gennemsnitsfarten  
kan registreres

Her fra er du på egne ben

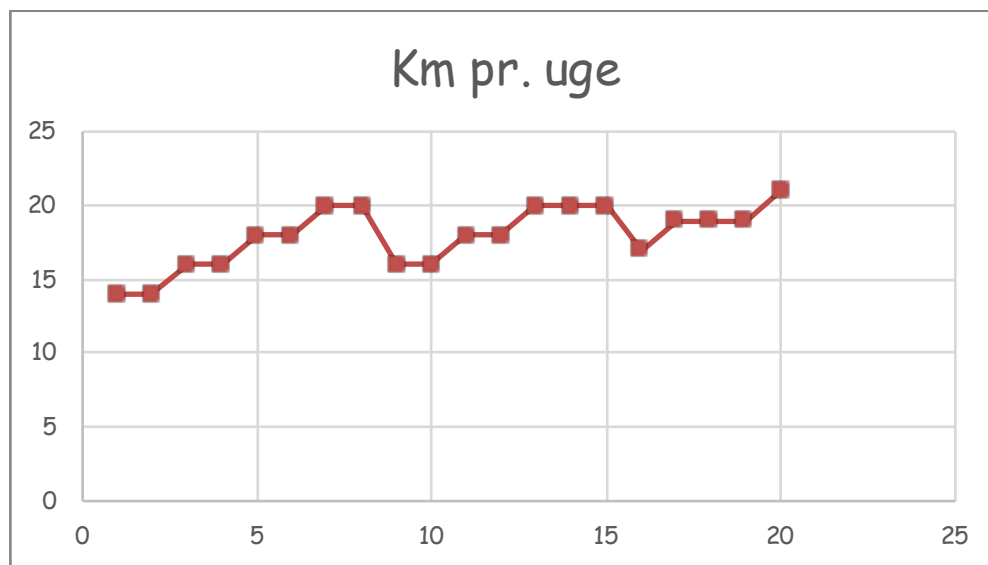
**Træningstempo 7.00 min/km**

359

Hastighed 8,57 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	14
3	14
4	16



<b>5</b>	16
<b>6</b>	18
<b>7</b>	18
<b>8</b>	20
<b>9</b>	20
<b>10</b>	16
<b>11</b>	16
<b>12</b>	18
<b>13</b>	18
<b>14</b>	20
<b>15</b>	20
<b>16</b>	20
<b>17</b>	17
<b>18</b>	19
<b>19</b>	19
<b>20</b>	19
<b>21</b>	21