

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe

7.15

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

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

Her fra er du på egne ben!

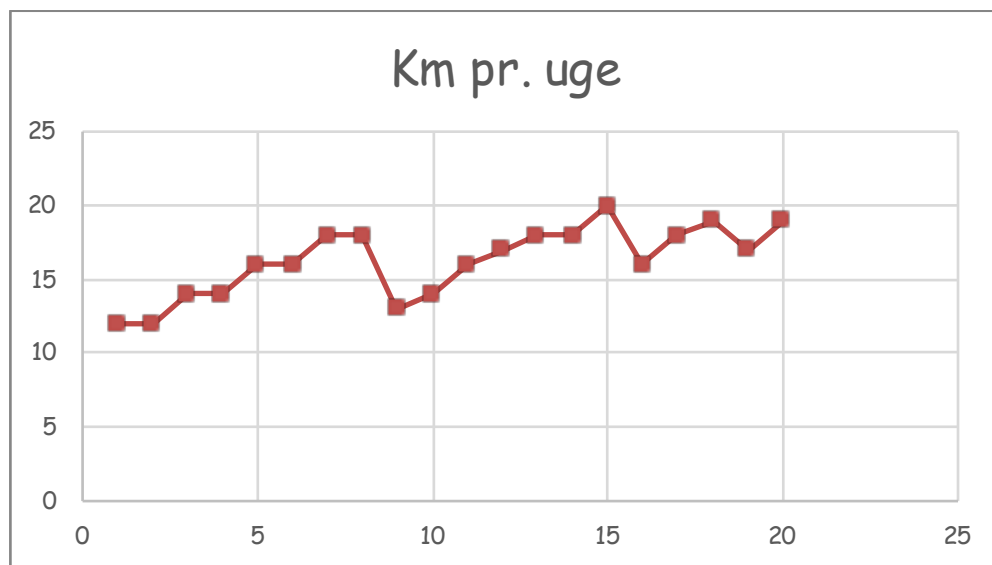
Træningstempo 7.15 min/km

325

Hastighed 8,27 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	12
3	12
4	14



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