

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe C
7.30

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	09.01	4	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	3	Fridag	10	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 2-3-4
3	16.01	4	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	3	Fridag	10	2 minutters gang/5 minutters løb
4	23.01	4	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	12	
5	30.01	4	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	12	i ugerne 5-6-7
6	06.02	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	2 minutters gang/6minutters løb
7	13.02	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	
8	20.02	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16	i ugerne 8-9
9	27.02	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16	2 minutters gang/7 minutters løb
10	06.03	4	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	12	i ugerne 10-11
11	13.03	4	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	12	1 minuts gang/7 minutters løb
12	20.03	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	i ugerne 12-13-14
13	27.03	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	1 minuts gang/8 minutters løb
14	03.04	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16	
15	10.04	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16	i ugerne 15-16-17
16	17.04	7	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	19	1 minuts gang/9 minutters løb
17	24.04	5	Fridag el.	6	Fridag	Fridag el.	6	Fridag	17	
18	01.05	6	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	16	Herfra løbes hele ture
19	08.05	7	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	17	
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	Her fra er du på egne ben!

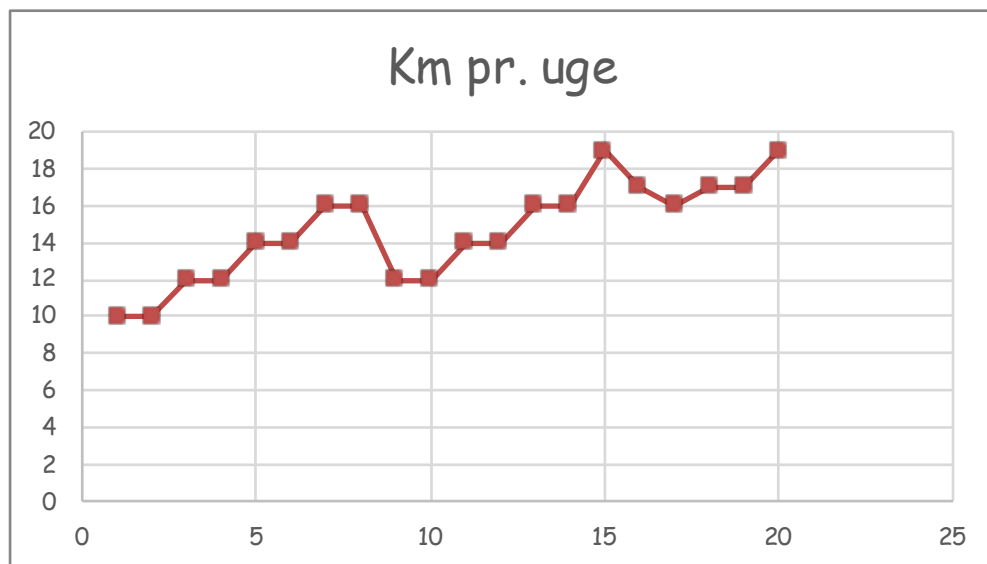
Træningstempo 7.30 min/km

293

Hastighed 8 km/t + gang i moderat tempo

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	10
3	10
4	12



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