

**Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe B**
**7.45**

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.	
2	09.01	3	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	3	Fridag	9	Der veksles mellem gang og løb i ugerne 2-3-4
3	16.01	3	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	3	Fridag	9	3 minutters gang/2 minutters løb
4	23.01	4	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	11	
5	30.01	4	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	11	i ugerne 5-6-7
6	06.02	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	2 minutters gang/3minutters løb
7	13.02	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	
8	20.02	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	14	i ugerne 8-9
9	27.02	5	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	15	2 minutters gang/4 minutters løb
10	06.03	4	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	11	i ugerne 10-11
11	13.03	4	Fridag el.	3	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	11	2 minutters gang/4 minutters løb
12	20.03	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	13	i ugerne 12-13
13	27.03	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	13	2 minutters gang/5 minutters løb
14	03.04	5	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	15	i ugerne 14-15
15	10.04	5	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	15	1 minutters gang/6 minutters løb
16	17.04	5	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	15	i ugerne 16-17
17	24.04	5	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	15	1 minutters gang/7 minutters løb
18	01.05	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	13	i ugerne 18-19
19	08.05	5	Fridag el.	4	Fridag	Fridag el.	4	Fridag	13	1 minutters gang/8 minutters løb
20	15.05	5	Fridag el.	Fridag	Eventyrløbet	Fridag el.	5	Fridag	15	Fra uge 20 løbes hele ture
21	22.05	5	Fridag el.	5	Fridag	Fridag el.	5	Fridag	15	Her fra er du på egne ben!

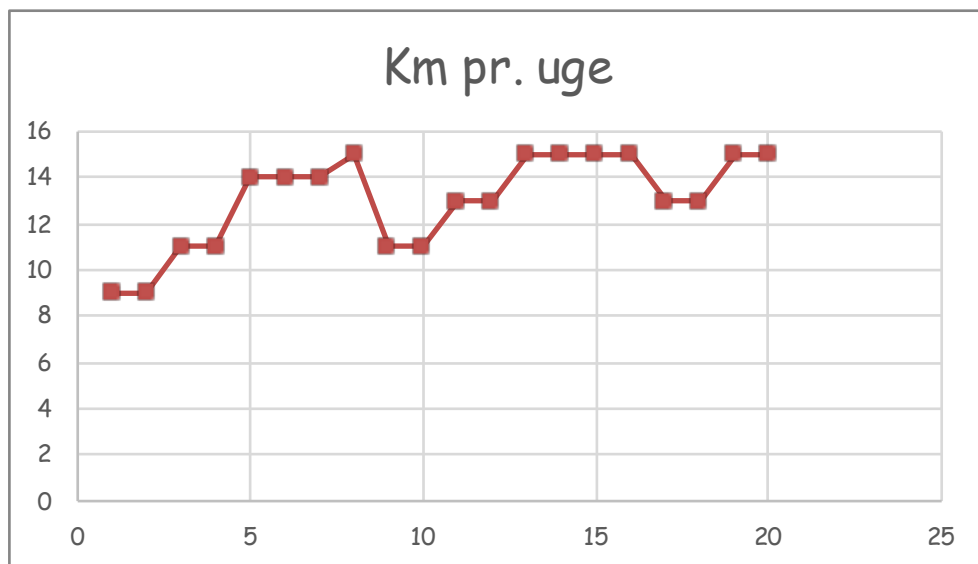
**Træningstempo 7.45 min/km**

261

Hastighed 7,7 km/t + gang i moderat tempo

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	9
3	9
4	11



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