

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe A
8.00

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

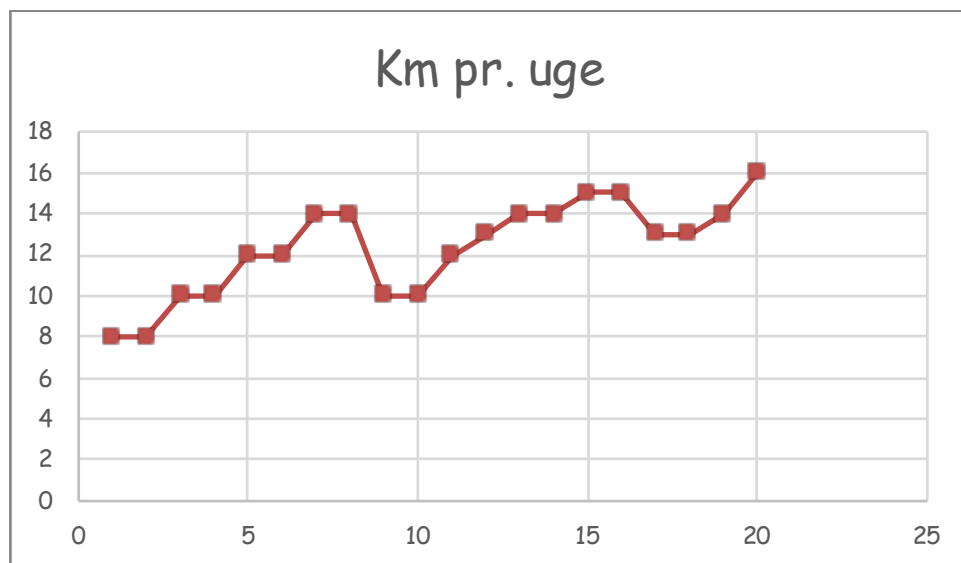
Træningstempo 8.00 min/km

247

Hastighed 7,5 km/t + gang i moderat hastighed

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
2	8
3	8
4	10



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