

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

**PowerWalk**

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

Her fra er du på egne ben!

**Træningstempo ca. 10.00 min/km**

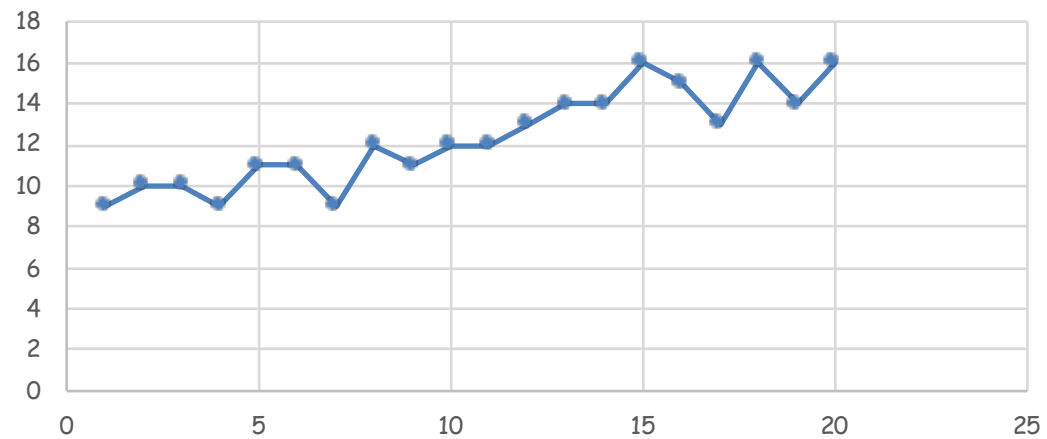
247

Hastighed ca. 5 - km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 17

Uge	KM
<b>2</b>	9
<b>3</b>	10
<b>4</b>	10

Km pr. uge



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