



Løbeprogram Hold 1 - Januar 2019

Uge	Træningsdag	Gang	Langsomt løb	Løb	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført
1 / 2	1: 07-01-19	1	2		5	15 min	
	2	1	2		4	12 min	
	3	1	2		5	15 min	
2 / 3	1: 14-01-19	1	3		4	16 min	
	2	1	3		3	12 min	
	3	1	3		4	16 min	
3 / 4	1: 21-01-19	1	4		4	20 min	
	2	1	4		3	15 min	
	3	1	4		4	20 min	
4 / 5	1: 28-01-19	1	5		4	24 min	
	2	1	5		3	18 min	
	3	1	5		4	24 min	
5 / 6	1: 04-02-19	1	6		4	28 min	
	2	1	6		3	21 min	
	3	1	6		4	28 min	
6 / 7	1: 11-02-19	1	10		2	22 min	
	2	1	10		2	22 min	
	3	1	10		2	22 min	
7 / 8	1: 18-02-19	1	13		2	28 min	
	2	1	13		2	28 min	
	3	1	13		2	28 min	
8 / 9	1: 25-02-19		5	1	4	24 min	
	2		5	1	3	18 min	
	3		5	1	4	24 min	
9 / 10	1: 04-03-19		5	1	5	30 min	
	2		5	1	4	24 min	
	3		5	1	5	30 min	
10 / 11	1: 11-03-19		4	1	6	30 min	
	2		4	1	5	25 min	
	3		4	1	6	30 min	
11 / 12	1: 18-03-19		10	1	3	33 min	
	2		8	1	3	27 min	
	3		10	1	3	33 min	
12 / 13	1: 25-03-19		10	1	3	33 min	
	2		8	1	3	27 min	
	3		6	1	3	21 min	
13 / 14	01-04-19	Løb 5 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!!					

Afbud til mandagstræning meldes til Heidi på mobil 5172 7062