



Løbeprogram Hold 1 - Fortsat vinter 2022

Uge	Træningsdag	Roligt løb	Fartleg/Styrke	Afjog	Samlet tid	Gennemført
46	1: 14-11-22	15	10	5	30 min	
	2	25			25 min	
	3	30			30 min	
47	1: 21-11-22	13	15	5	33 min	
	2	28			28 min	
	3	33			33 min	
48	1: 28-11-22	17	15	5	37 min	
	2	32			32 min	
	3	37			37 min	
49	1: 5-12-22	20	16	5	41 min	
	2	36			36 min	
	3	41			41 min	
50	1: 12-12-22	23	17	5	45 min	
	2	40			40 min	
	3	45			45 min	
51	1: 19-12-22	27	17	5	49 min	
	2	44			44 min	
	3	49			49 min	
52	1: 26-12-22	31	18	5	54 min	
	2	49			49 min	
	3	54			54 min	
1	1: 02-01-23	36	18	5	59 min	
	2	54			54 min	
	3	59			59 min	
2	1: 09-01-23	41	19	5	65 min	
	2	60			60 min	
	3	65			65 min	
3	1: 16-01-23	47	19	5	71 min	
	2	66			66 min	
	3	71			71 min	
4	1: 23-01-23	45	20	5	66 min	
	2	61			61 min	
	3	66			66 min	
5	1: 30-01-23	35	20	5	60 min	
	2	55			55 min	
	3	60			60 min	

Afbud til mandagstræning meldes til Michael på mobil 24611910