



Løbeprogram Hold 1 - forår 2023

Uge	Træningsdag	Gang	Langsomt løb	Løb	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført
1 / 12	1: 20-03-23	1	2		5	15 min	
	2	1	2		4	12 min	
	3	1	2		5	15 min	
2 / 13	1: 27-03-23	1	3		4	16 min	
	2	1	3		3	12 min	
	3	1	3		4	16 min	
3 / 14	1: 03-04-23	1	4		4	20 min	
	2	1	4		3	15 min	
	3	1	4		4	20 min	
4 / 15	1: 10-04-23	1	5		4	24 min	
	2	1	5		3	18 min	
	3	1	5		4	24 min	
5 / 16	1: 17-04-23	1	6		4	28 min	
	2	1	6		3	21 min	
	3	1	6		4	28 min	
6 / 17	1: 24-04-23	1	10		2	22 min	
	2	1	10		2	22 min	
	3	1	10		2	22 min	
7 / 18	1: 01-05-23	1	13		2	28 min	
	2	1	13		2	28 min	
	3	1	13		2	28 min	
8 / 19	1: 08-05-23		5	1	4	24 min	
	2		5	1	3	18 min	
	3		5	1	4	24 min	
9 / 20	1: 15-05-23		5	1	5	30 min	
	2		5	1	4	24 min	
	3		5	1	5	30 min	
10 / 21	1: 22-05-23		10	1	3	33 min	
	2		8	1	3	27 min	
	3		10	1	3	33 min	
11 / 22	29-05-2023	Royal Run 2023 Løb 5 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!!					

Afbud til mandagstræning meldes til Michael på mobil 24611910