



Løbeprogram Hold 1 - Efterår 2020

Uge	Træningsdag	Gang	Langsomt løb	Løb	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført
1 / 32	1: 03-08-20	1	2		5	15 min	
	2	1	2		4	12 min	
	3	1	2		5	15 min	
2 / 33	1: 10-08-20	1	3		4	16 min	
	2	1	3		3	12 min	
	3	1	3		4	16 min	
3 / 34	1: 17-08-20	1	4		4	20 min	
	2	1	4		3	15 min	
	3	1	4		4	20 min	
4 / 35	1: 24-08-20	1	5		4	24 min	
	2	1	5		3	18 min	
	3	1	5		4	24 min	
5 / 36	1: 31-08-20	1	6		4	28 min	
	2	1	6		3	21 min	
	3	1	6		4	28 min	
6 / 37	1: 07-09-20	1	10		2	22 min	
	2	1	10		2	22 min	
	3	1	10		2	22 min	
7 / 38	1: 14-09-20	1	13		2	28 min	
	2	1	13		2	28 min	
	3	1	13		2	28 min	
8 / 39	1: 21-09-20		5	1	4	24 min	
	2		5	1	3	18 min	
	3		5	1	4	24 min	
9 / 40	1: 28-09-20		5	1	5	30 min	
	2		5	1	4	24 min	
	3		5	1	5	30 min	
10 / 41	1: 05-10-20		4	1	6	30 min	
	2		4	1	5	25 min	
	3		4	1	6	30 min	
11 / 42	1: 12-10-20		10	1	3	33 min	
	2		8	1	3	27 min	
	3		10	1	3	33 min	
12 / 43	1: 19-10-20		10	1	3	33 min	
	2		8	1	3	27 min	
13 / 43	24-10-20	Sandflugtsløbet Løb 5 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!!					

Afbud til mandagstræning meldes til Michael på mobil 24611910