



Løbeprogram Hold 1 - Eterår 2022

Uge	Træningsdag	Gang	Langsomt løb	Løb	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført	
1 / 32	1: 08-08-22	1	2		5	15 min		
	2	1	2		4	12 min		
	3	1	2		5	15 min		
2 / 33	1: 15-08-22	1	3		4	16 min		
	2	1	3		3	12 min		
	3	1	3		4	16 min		
3 / 34	1: 22-08-22	1	4		4	20 min		
	2	1	4		3	15 min		
	3	1	4		4	20 min		
4 / 35	1: 29-08-22	1	5		4	24 min		
	2	1	5		3	18 min		
	3	1	5		4	24 min		
5 / 36	1: 05-09-22	1	6		4	28 min		
	2	1	6		3	21 min		
	3	1	6		4	28 min		
6 / 37	1: 12-09-22	1	10		2	22 min		
	2	1	10		2	22 min		
	3	1	10		2	22 min		
7 / 38	1: 19-09-22	1	13		2	28 min		
	2	1	13		2	28 min		
	3	1	13		2	28 min		
8 / 39	1: 26-09-22		5	1	4	24 min		
	2		5	1	3	18 min		
	3		5	1	4	24 min		
9 / 40	1: 03-10-22		5	1	5	30 min		
	2		5	1	4	24 min		
	3		5	1	5	30 min		
10 / 41	1: 10-10-22		4	1	6	30 min		
	2		4	1	5	25 min		
	3		4	1	6	30 min		
11 / 42	1: 17-10-22		10	1	3	33 min		
	2		8	1	3	27 min		
	3		10	1	3	33 min		
12 / 43	1: 24-10-22		10	1	3	33 min		
	2		8	1	3	27 min		
13 / 43	29-10-22	Sandflugtsløbet Løb 5 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!!						

Afbud til mandagstræning meldes til Michael på mobil 24611910