

13 ugers løbeprogram for opstartshold, Forår 2018

Mdr.	Kalender-			Program Uge																Løb i alt min.	Pause i alt min.	Samlet tid (min)	Opvarmning
	Uge	Dag	Dato		L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L				
Marts	12	Ons	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15	Blå
		Søn	25		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	11	7	18	
	13	Man	26	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	13	7	20	Grøn
		Ons	28		2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20	
April	14	Søn	1	3	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	Påskedag			15	5	20	Blå	
		Man	2		3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	2. påskedag			15	5	20		
		Ons	2		3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					18	5		23
	15	Søn	8	4	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					19	5	24	Grøn
		Man	9		4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					19	5	24	
		Ons	11		5	1	3	1	4	1	4	1	3	1	3					22	5	27	
	16	Søn	15	5	5	1	3	1	5	1	4	1	4	1	4					25	5	30	Blå
		Man	16		6	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4					22	4	26	
		Ons	18		6	1	4	1	1	1	4	1	4	1	4					23	5	28	
	17	Søn	22	6	7	1	4	1	2	1	4	1	4	1	3					24	5	29	Grøn
		Man	23		7	1	4	1	4	1	4	1	3					22	4	26			
		Ons	25		8	2	5	1	2	1	5	1	4					24	5	29			
	18	Søn	29	7	9	2	5	1	2	1	5	1	5					26	5	31	Blå		
Man		30	10		2	5	1	5	1	5					25	4	29						
Ons		2	12		2	5	1	3	1	5	1	3					28	5	33				
19	Søn	6	8	13	2	5	1	3	1	5	1	4					30	5	35	Grøn			
	Man	7		12	2	5	1	5	1	5					27	4	31						
	Ons	9		14	2	5	1	3	1	5	1	4					31	5	36				
20	Søn	13	9	14	2	6	1	3	1	6	1	5					34	5	39	Blå			
	Man	14		13	2	6	1	6	1	6					31	4	35						
	Ons	16		15	2	6	1	4	1	5	1	6					36	5	41				
21	Søn	20	10	16	2	7	1	4	1	7	1	4	Pinsedag			38	5	43	Grøn				
	Man	21		15	2	7	1	7	1	6	2. pinsedag			35	4	39							
	Ons	23		17	2	7	1	4	1	7	1	5					40	5		45			
22	Søn	27	11	19	2	8	1	4	1	8	1	5					44	5	49	Fælles opvarmning med de etablerede hold			
	Man	28		17	2	8	1	8	1	8					41	4	45						
	Ons	30		22	2	9	1	5	1	6	1	5					47	5	52				
23	Søn	3	12	23	2	9	1	5	1	7	1	5					49	5	54	Fælles opvarmning med de etablerede hold			
	Man	4		22	2	7	1	7	1	7					43	4	47						
	Ons	6		24	2	9	1	5	1	9					47	4	51						
24	Søn	10	13	25	2	10	1	5	1	9					49	4	53	Fælles opvarmning med de etablerede hold					
	Man	11		23	2	8	1	8	1	7					46	4	50						
	Ons	13		25	2	10	1	6	1	8	Afslutning i Borgerhuset efter løb			49	4	53							

Tid i løb
 Tid i gang
 Tid i let øget hastighed / Tempoleg

