

# 13 ugers løbeprogram for opstartshold, Efterår 2018

Mdr.	Kalender			e	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i alt	Pause i alt	Samlet tid	Opva- rm- ning		
	Uge	Dag	Dato																				
SEPTEMBER	AU	35	Ons 29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15	Blå		
			Søn 2		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	11	7		18	
		36	Man 3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	13	7	20	Grøn	
				Ons 5		2	1	2	1	2	1	2	1	2					14	6	20		
				Søn 9		3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2				15	5		20
		37	Man 10	3	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2				15	5	20	Blå	
				Ons 12		3	1	3	1	3	1	3	1	3						18	5		23
				Søn 16		4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5		24
		38	Man 17	4	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5	24	Grøn	
				Ons 19		5	1	3	1	4	1	4	1	3	1	3				22	5		27
				Søn 23		5	1	3	1	5	1	4	1	4	1	4				25	5		30
		39	Man 24	5	6	1	4	1	4	1	4	1	4						22	4	26	Blå	
				Ons 26		6	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4				23	5		28
				Søn 30		7	1	2	1	4	1	4	1	4	1	3				24	5		29
	OKTOBER		40	Man 1	6	7	1	4	1	4	1	4	1	3					22	4	26	Grøn	
					Ons 3		8	2	2	1	5	1	5	1	4					24	5		29
					Søn 7		9	2	2	1	5	1	5	1	5					26	5		31
			41	Man 8	7	10	2	5	1	5	1	5								25	4	29	Blå
				Ons 10		12	2	3	1	5	1	5	1	3						28	5	33	
				Søn 14		13	2	3	1	5	1	5	1	4						30	5	35	
		42	Man 15	8	12	2	5	1	5	1	5								27	4	31	Grøn	
				Ons 17		14	2	3	1	5	1	5	1	4						31	5		36
				Søn 21		14	2	3	1	6	1	6	1	5						34	5		39
		43	Man 22	9	13	2	6	1	6	1	6								31	4	35	Blå	
				Ons 24		15	2	4	1	6	1	5	1	6						36	5		41
				Søn 28		16	2	4	1	7	1	7	1	4						38	5		43
	44	Man 29	10	15	2	7	1	7	1	6								35	4	39	Grøn		
			Ons 31		17	2	4	1	7	1	7	1	5						40	5		45	
			Søn 4		19	2	4	1	8	1	8	1	5						44	5		49	
NOVEMBER		45	Man 5	11	17	2	8	1	8	1	8							41	4	45	Fælles opvarmning		
				Ons 7		22	2	5	1	9	1	6	1	5						47		5	52
				Søn 11		23	2	5	1	9	1	7	1	5						49		5	54
		46	Man 12	12	22	2	7	1	7	1	7								43	4		47	
				Ons 14		24	2	5	1	9	1	9								47		4	51
				Søn 18		25	2	5	1	10	1	9								49		4	53
		47	Man 19	13	23	2	8	1	8	1	7								46	4		50	
			Ons 21		25	2	6	1	10	1	8	Afslutning i Borgerhuset efter løb					49	4	53				



Tid i løb



Tid i gang



Tid i let øget hastighed / Tempoæg