

13 ugers løbeprogram for opstartshold, Forår 2019

Uge/ MD	Dag	Dato	Løbe- uge	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i alt	Pause i alt	Samlet tid	Opvarm
10 MAR	Ons	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15	Blå
	Søn	10		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	11	7	18	
11 MAR	Man	11	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	13	7	20	Grøn
	Ons	13		2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20	
	Søn	17		3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	
12 MAR	Man	18	3	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2				15	5	20	Rød	
	Ons	20		3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				18	5	23		
	Søn	24		4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5	24		
13 MAR	Man	25	4	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5	24	Blå	
	Ons	27		5	1	3	1	4	1	4	1	3	1	3				22	5	27		
	Søn	31		5	1	3	1	5	1	4	1	4	1	4				25	5	30		
14 APR	Man	1	5	6	1	4	1	4	1	4	1	4					22	4	26	Grøn		
	Ons	3		6	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4				23	5		28	
	Søn	7		7	1	2	1	4	1	4	1	4	1	3				24	5		29	
15 APR	Man	8	6	7	1	4	1	4	1	4	1	3					22	4	26	Rød		
	Ons	10		8	2	2	1	5	1	5	1	4					24	5	29			
	Søn	14		9	2	2	1	5	1	5	1	5					26	5	31			
16 APR	Man	15	7	10	2	5	1	5	1	5							25	4	29	Blå		
	Ons	17		12	2	3	1	5	1	5	1	3					28	5	33			
	Søn	21		13	2	3	1	5	1	5	1	4					30	5	35			
17 APR	Man	22	8	12	2	5	1	5	1	5							27	4	31	Grøn		
	Ons	24		14	2	3	1	5	1	5	1	4					31	5	36			
	Søn	28		14	2	3	1	6	1	6	1	5					34	5	39			
18 MAJ	Man	29	9	13	2	6	1	6	1	6							31	4	35	Rød		
	Ons	1		15	2	4	1	6	1	5	1	6					36	5	41			
	Søn	5		16	2	4	1	7	1	7	1	4					38	5	43			
19 MAJ	Man	6	10	15	2	7	1	7	1	6							35	4	39	Blå		
	Ons	8		17	2	4	1	7	1	7	1	5					40	5	45			
	Søn	12		19	2	4	1	8	1	8	1	5					44	5	49			
20 MAJ	Man	13	11	17	2	8	1	8	1	8							41	4	45	Fælles opvarmning		
	Ons	15		22	2	5	1	9	1	6	1	5					47	5	52			
	Søn	19		23	2	5	1	9	1	7	1	5					49	5	54			
21 MAJ	Man	20	12	22	2	7	1	7	1	7							43	4	47	Fælles opvarmning		
	Ons	22		24	2	5	1	9	1	9							47	4	51			
	Søn	26		25	2	5	1	10	1	9							49	4	53			
22 MAJ	Man	27	13	23	2	8	1	8	1	7							46	4	50	Fælles opvarmning		
	Ons	29		25	2	6	1	10	1	8	Afslutning i Borgerhuset efter løb						49	4	53			

L Tid i løb

G Tid i gang

Tid i let øget hastighed / Tempoleg

