

12 ugers løbeprogram for corona opstart, forår 22

Egne noter:

Dag	Dato	Løbe- uge	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Løb i alt	Pause i alt	Samlet tid
Ons		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15
Søn			1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	11	7	18
Man		2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	13	7	20	
Ons			2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20
Søn		3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	
Man		3	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2				15	5	20	
Ons			3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					18	5	23
Søn		4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					19	5	24	
Man		4	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5	24	
Ons			5	1	3	1	4	1	4	1	3	1	3					22	5	27
Søn		5	1	3	1	5	1	4	1	4	1	4					25	5	30	
Man		5	6	1	4	1	4	1	4	1	4						22	4	26	
Ons			6	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4					23	5	28
Søn		7	1	2	1	4	1	4	1	4	1	3					24	5	29	
Man		6	7	1	4	1	4	1	4	1	3						22	4	26	
Ons			8	2	2	1	5	1	5	1	4							24	5	29
Søn		9	2	2	1	5	1	5	1	5							26	5	31	
Man		7	10	2	5	1	5	1	5								25	4	29	
Ons			12	2	3	1	5	1	5	1	3							28	5	33
Søn		13	2	3	1	5	1	5	1	4							30	5	35	
Man		8	12	2	5	1	5	1	5								27	4	31	
Ons			14	2	3	1	5	1	5	1	4							31	5	36
Søn		14	2	3	1	6	1	6	1	5							34	5	39	
Man		9	13	2	6	1	6	1	6								31	4	35	
Ons			15	2	4	1	6	1	5	1	6							36	5	41
Søn		16	2	4	1	7	1	7	1	4							38	5	43	
Man		10	15	2	7	1	7	1	6								35	4	39	
Ons			17	2	4	1	7	1	7	1	5							40	5	45
Søn		19	2	4	1	8	1	8	1	5							44	5	49	
Man		11	17	2	8	1	8	1	8								41	4	45	
Ons			22	2	5	1	9	1	6	1	5							47	5	52
Søn		23	2	5	1	9	1	7	1	5							49	5	54	
Man		12	22	2	7	1	7	1	7								43	4	47	
Ons			24	2	5	1	9	1	9									47	4	51
Søn		25	2	5	1	10	1	9									49	4	53	