

Nybegyndere Pw forår 2022

Tr. ugenr	Ugedag	Dato	Træner 1	Træner 2	Distance	Tid ca.	Andet
1	onsdag	16. marts	Lisbeth	Lene	3 km	45 min	Start ved borgerhuset
1	søndag	20. marts	Lisbeth	Lene	3 km	45 min	
2	onsdag	23. marts	Lisbeth	Lene	3,5 km	45 min	
2	søndag	27. marts	Lisbeth	Lene	3,5 km	42 min	
3	onsdag	30. marts	Lisbeth	Lene	4 km	45 min	
3	søndag	3. april	Lisbeth	Lene	4 km	45 min	
4	onsdag	6. april	Lisbeth	Lene	4 km	44 min	
4	søndag	10. april	Lisbeth	Lene	4,5 km	49 min	
5	onsdag	13. april	Lisbeth	Lene	4,5 km	49 min	Påske
5	søndag	17. april	Lisbeth	Lene	4,5 km	47 min	Påske
6	onsdag	20. april	Lisbeth	Lene	5 km	55 min	Små løb/intervaller
6	søndag	24. april	Lisbeth	Lene	5 km	55 min	Små løb/intervaller
7	onsdag	27. april	Lisbeth	Lene	5 km	53 min	Små løb/intervaller
7	søndag	1. maj	Lisbeth	Lene	5,5 km	58 min	Små løb/intervaller
8	onsdag	4. maj	Lisbeth	Lene	5,5 km	58 min	Små løb/intervaller
8	søndag	8. maj	Lisbeth	Lene	5,5 km	56 min	Små løb/intervaller
9	onsdag	11. maj	Lisbeth	Lene	6 km	1 time	Små løb/intervaller