

12 ugers løbeprogram for opstart, forår 2022



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
11 MAR	ONS	16.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15
	SØN	20.		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	11	7	18
12 MAR	ONS	23.	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	13	7	20
	SELV			2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20
	SØN	27.		2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20
13 MAR/APR	ONS	30.	3	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2				15	5	20	
	SELV			3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				18	5	23	
	SØN	3.		3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5	24	
14 APR	ONS	6.	4	3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	3				19	5	24	
	SELV			4	1	5	1	3	1	4	1	3	1	3				22	5	27	
	SØN	10.		5	1	5	1	3	1	4	1	4	1	4				25	5	30	
15 APR	ONS	13.	5	4	1	6	1	4	1	4	1	4					22	4	26		
	SELV			4	1	6	1	4	1	4	1	4					22	4	26		
	SØN	17.		4	1	6	1	1	1	4	1	4	1	4				23	5	28	
16 APR	ONS	20.	6	4	1	7	1	2	1	4	1	4	1	3				24	5	29	
	SELV			4	1	7	1	4	1	4	1	3					22	4	26		
	SØN	24.		5	1	8	2	2	1	5	1	4					24	5	29		
17 APR/MAJ	ONS	27.	7	5	1	9	2	2	1	5	1	5					26	5	31		
	SELV			5	1	10	2	5	1	5						25	4	29			
	SØN	1.		5	1	12	2	3	1	5	1	3				28	5	33			
18 MAJ	ONS	4.	8	5	1	13	2	3	1	5	1	4					30	5	35		
	SELV			5	1	12	2	5	1	5					27	4	31				
	SØN	8.		5	1	14	2	3	1	5	1	4				31	5	36			
19 MAJ	ONS	11.	9	6	1	14	2	3	1	6	1	5					34	5	39		
	SELV			6	1	13	2	6	1	6					31	4	35				
	SØN	15.		6	1	15	2	4	1	5	1	6				36	5	41			
20 MAJ	ONS	18.	10	7	1	16	2	4	1	7	1	4					38	5	43		
	SELV			7	1	15	2	7	1	6					35	4	39				
	SØN	22.		7	1	17	2	4	1	7	1	5				40	5	45			
21 MAJ	ONS	25.	11	8	1	19	2	4	1	8	1	5					44	5	49		
	SELV			8	1	17	2	8	1	8					41	4	45				
	SØN	29.		9	1	22	2	5	1	6	1	5				47	5	52			
22 JUN	ONS	1.	12	9	1	23	2	5	1	7	1	5					49	5	54		
	SELV			7	1	22	2	7	1	7					43	4	47				
	SØN	5.		9	1	24	2	5	1	9					47	4	51				
23 JUN	ONS	8.	13	10	1	25	2	5	1	9						49	4	53			

L Tid i løb

G Tid i gang

Tid i let øget hastighed / Tempoæg