

Nybegyndere Pw forår 2023

Tr. ugenr	Ugedag	Dato	Træner 1	Træner 2	Distance	Tid ca.	Andet
1	onsdag	29. marts	Bente	Lene	3 km	45 min	Start ved borgerhuset
1	søndag	2. april	Lisbeth	Lene	3,5 km	45 min	
2	onsdag	5. april	Bente	Lene	3,5 km	42 min	
2	søndag	9. april	Lisbeth	Lene	4 km	45 min	Påske, Alle powerwalker
3	onsdag	12. april	Bente	Lisbeth	4 km	45 min	
3	søndag	16. april	Lisbeth	Lene	4 km	44 min	
4	onsdag	19. april	Bente	Lene	4,5 km	49 min	
4	søndag	23. april	Lisbeth	Lene	4,5 km	49 min	
5	onsdag	26. april	Bente	Lene	4,5 km	47 min	
5	søndag	30. april	Lisbeth	Lene	5 km	55 min	Små løb/intervaller
6	onsdag	3. maj	Bente	Lene	5 km	55 min	Små løb/intervaller
6	søndag	7. maj	Lisbeth	Lene	5 km	53 min	Små løb/intervaller
7	onsdag	10. maj	Bente	Lene	5,5 km	58 min	Små løb/intervaller
7	søndag	14. maj	Lisbeth	Lene	5,5 km	58 min	Små løb/intervaller
8	onsdag	17. maj	Bente	Lene	5,5 km	56 min	Små løb/intervaller
8	søndag	21. maj	Lisbeth	Lene	6 km	60 min	Små løb/intervaller