

Nybegyndere Pw forår 2025

Tr. ugenr	Ugedag	Dato	Træner 1	Træner 2	Distance	Tid ca.	Andet
1	onsdag	26. marts	Lene	Lisbeth	3,5 km	45 min	Start ved borgerhuset
1	søndag	30. marts	Lisbeth	Kirsten	3,5 km	45 min	
2	onsdag	2. april	Bente	Lene	4 km	45 min	
2	søndag	6. april	Bente	Kirsten	4 km	45 min	
3	onsdag	9. april	Lene	Charlotte	4 km	44 min	
3	søndag	13. april	Charlotte	Flemming	4,5 km	49 min	
4	onsdag	16. april	Bente	Charlotte	4,5 km	49 min	
4	søndag	20. april	Bente	Flemming	4,5 km	47 min	Påske
5	onsdag	23. april	Flemming	Bente	5 km	53 min	Midtvejs status
5	søndag	27. april	Charlotte	Kirsten	5 km	53 min	Små løb/intervaller
6	onsdag	30. april	Lisbeth	Lene	5 km	51 min	Små løb/intervaller
6	søndag	4. maj	Flemming	Lene	5 km	51 min	Små løb/intervaller
7	onsdag	7. maj	Lene	Bente	5,5 km	57 min	Små løb/intervaller
7	søndag	11. maj	Charlotte	Kirsten	5,5 km	56 min	Små løb/intervaller
8	onsdag	14. maj	Bente	Charlotte	6 km	60 min	Små løb/intervaller
8	søndag	18. maj	Lene	Lisbeth	6 km	60 min	Små løb/intervaller