

13 ugers løbeprogram for opstartshold

Forår 2026



Løbe- uge	Dag	Dato	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i alt	Gang i alt	Samlet tid	Distance orange	Distance gul	Distance blå
1	ONS	18. marts 2026	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	16	1,82	1,87	1,97
	LØR	21. marts 2026	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	16	1,82	1,87	1,97
2	MAN	23. marts 2026	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
	LØR	28. marts 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
3	MAN	30. marts 2026	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		11	6	17	2,02	2,07	2,19
	ONS	1. april 2026	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		11	6	17	2,02	2,07	2,19
	LØR	4. april 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
4	MAN	6. april 2026	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2					12	5	17	2,07	2,13	2,26
	ONS	8. april 2026	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2					12	5	17	2,07	2,13	2,26
	LØR	11. april 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
5	MAN	13. april 2026	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2					14	5	19	2,35	2,42	2,57
	ONS	15. april 2026	4	1	2	1	3	1	2	1	2							13	4	17	2,13	2,19	2,33
	LØR	18. april 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
6	MAN	20. april 2026	4	1	2	1	4	1	2	1	2							14	4	18	2,26	2,33	2,49
	ONS	22. april 2026	5	1	2	1	4	1	2	1	2							15	4	19	2,40	2,48	2,64
	LØR	25. april 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
7	MAN	27. april 2026	5	1	3	1	5	1	<u>1</u>	2	2							16	5	21	2,62	2,70	2,88
	ONS	29. april 2026	6	1	3	1	6	1	<u>1</u>	2	2							18	5	23	2,90	2,99	3,19
	LØR	2. maj 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
8	MAN	4. maj 2026	6	1	3	1	7	2	<u>2</u>	2	2							20	6	26	3,26	3,36	3,58
	ONS	6. maj 2026	7	2	3	1	8	2	<u>2</u>	2	3							23	7	30	3,76	3,87	4,12
	LØR	9. maj 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
9	MAN	11. maj 2026	8	2	4	1	9	2	<u>2</u>	2	3							26	7	33	4,17	4,30	4,58
	ONS	13. maj 2026	8	2	4	1	10	2	<u>3</u>	2	3							28	7	35	4,45	4,58	4,89
	LØR	16. maj 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
10	MAN	18. maj 2026	8	2	4	1	11	2	<u>3</u>	2	4							30	7	37	4,72	4,87	5,20
	ONS	20. maj 2026	9	2	4	1	12	2	<u>3</u>	2	4							32	7	39	5,00	5,15	5,51
	LØR	23. maj 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
11	MAN	25. maj 2026	9	2	4	1	13	2	<u>4</u>	2	4							34	7	41	5,27	5,44	5,81
	ONS	27. maj 2026	9	2	4	1	14	2	<u>4</u>	2	4							35	7	42	5,41	5,58	5,97
	LØR	30. maj 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
12	MAN	1. juni 2026	10	2	4	1	15	2	<u>4</u>	2	4							37	7	44	5,69	5,87	6,28
	ONS	3. juni 2026	10	2	4	1	16	2	<u>4</u>	2	4							38	7	45	5,82	6,01	6,43
	LØR	6. juni 2026			Fysisk træning												0	0	0	0,00	0,00	0,00	
13	MAN	8. juni 2026	11	2	4	1	17	2	<u>4</u>	2	5							41	7	48	6,24	6,44	6,89
	ONS	10. juni 2026	11	2	4	1	18	2	<u>4</u>	2	5							42	7	49	6,38	6,58	7,04

L Tid i løb G Tid i gang 1 Tid i øget tempo Fysisk træning= Styrke, ballance, teknik og fartlege

Facebook: [Greve Trim Opstart Løb 2026](#)