13 ugers løbeprogram for opstartshold

Efterår 2026

Løbe-uge	Dag	Dato	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	Løb i alt	Gang i alt	Samlet tid	Distance orange	Distance gul	Distance blå
1	ONS	2. september 2026	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	16	1,82	1,87	1,97
	LØR	5. september 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
2	MAN	7. september 2026	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
	ONS	9. september 2026	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
	LØR	12. september 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
3	MAN	14. september 2026	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1				11	6	17	2,02	2,07	2,19
	ONS	16. september 2026	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1				11	6	17	2,02	2,07	2,19
	LØR	19. september 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
4	MAN	21. september 2026	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2						12	5	17	2,07	2,13	2,26
	ONS	23. september 2026	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2						12	5	17	2,07	2,13	2,26
	LØR	26. september 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
5	MAN	28. september 2026	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1						12	5	17	2,07	2,13	2,26
	ONS	30. september 2026	4	1	2	1	3	1	2	1	2			Fællesspisning					13	4	17	2,13	2,19	2,33
	LØR	3. oktober 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
6	MAN	5. oktober 2026	4	1	2	1	4	1	2	1	2								14	4	18	2,26	2,33	2,49
	ONS	7. oktober 2026	5	1	2	1	4	1	2	1	2								15	4	19	2,40	2,48	2,64
	LØR	10. oktober 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
7	MAN	12. oktober 2026	5	1	2	1	5	1	2	1	1	1		Efterårsferie					15	5	20	2,49	2,56	2,72
	ONS	14. oktober 2026	6	1	2	1	6	1	2	1	1	1		Efterårsferie					17	5	22	2,76	2,85	3,03
	LØR	17. oktober 2026	Fysisk træning											Efterårsferie					0	0	0	0,00	0,00	0,00
8	MAN	19. oktober 2026	6	1	2	1	7	2	2	1	2	2							19	7	26	3,20	3,30	3,51
	ONS	21. oktober 2026	7	2	2	1	8	2	2	1	2	3							21	9	30	3,65	3,75	3,98
	LØR	24. oktober 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
9	MAN	26. oktober 2026	8	2	3	1	9	2	3	1	2	2							25	8	33	4,11	4,24	4,51
	ONS	28. oktober 2026	8	2	3	1	10	2	3	1	3	3		Fællesspisning					27	9	36	4,47	4,61	4,90
	LØR	31. oktober 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
10	MAN	2. november 2026	8	2	3	1	11	2	4	1	3	3							29	9	38	4,75	4,89	5,21
	ONS	4. november 2026	9	2	3	1	12	2	4	1	3	3							31	9	40	5,03	5,18	5,52
	LØR	7. november 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
11	MAN	9. november 2026	9	2	3	1	13	2	4	1	4	4							33	10	43	5,39	5,55	5,91
	ONS	11. november 2026	9	2	3	1	14	2	4	1	4	4							34	10	44	5,52	5,69	6,06
	LØR	14. november 2026	Fysisk træning											Morgenmad					0	0	0	0,00	0,00	0,00
12	MAN	16. november 2026	10	2	3	1	15	2	4	1	4	4							36	10	46	5,80	5,98	6,37
	ONS	18. november 2026	10	2	3	1	16	2	4	1	4	4							37	10	47	5,94	6,12	6,53
	LØR	21. november 2026	Fysisk træning																0	0	0	0,00	0,00	0,00
13	MAN	23. november 2026	11	2	3	1	17	2	5	1	4	4							40	10	50	6,35	6,55	6,99
	ONS	25. november 2026	11	2	3	1	18	2	5	1	4	4			Afslutning				41	10	51	6,49	6,69	7,14

Facebook:
Greve Trim Opstart Løb 2026

HUSK!
- at melde afbud på Facebook, hvis du ikke kommer til løb.

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