

HOLD A

Uge	Mandag	torsdag
10, dvs 2. og 5. marts	Løbe 1+2+1 min	Løbe: 1+2+2 min
11	Løbe 1+2+2 min	Løbe 2+2+2 min
12	Løbe 2+3+2 min	Løbe 2+3+2 min
13	Løbe 3+3+2 min	Løbe 3+3+2 min
14	Løbe 3+4+3 min	Løbe 4+4+3 min
15	Løbe 4+4+4 min	helligdag
16	4+4+4 min	5+4+4 min
17	6+6 min	6+7 min
18	7+7 min	7+8 min
19	8+7 min	8+8 min
20	8+9 min	9+9 min
21	10+ 10 min	helligdag
22	10+12 min	12+12 min
23	12+14 min	FRØSLØB

Sådan læser du skemaet: mandag i uge 10 løber vi 1 minut, går 2 minutter, løber 2 minutter, går 2 minutter og løber 1 minut. Herefter går til vi kommer hjem.

Mellem hver ”løbepas” er der 2 minutters gang. I uge 22 og 23 løber vi ad Frøsløbsruten med start på græsplænen bagved den gamle Vejenhal.