

Løbeprogram for ”i gang igen” holdet, foråret 2010

Uge nummer	Mandag	torsdag
11, dvs. 15 + 18/3	2+2+5+2	2+2+5+3
12	2+2+5+5	2+2+5+5
13	2+4+5+5	Helligdag, løb evt 2+4+5+5 hjemme
14	4+4+5+5	4+5+5+5
15	6+6+7	7+7+7
16	7+7+8	7+8+8
17	8+8+8	10+5+10
18	10+ 8+8	10+10+7
19	12+12	13+13
20	14+14	15+15
21	Askovløb tirs., derfor pause mand.	15+15
22	20+10	22+8
23	24+6	FRØSLØB
24	30 min	30min
25	5 km	5 km

Løbehastigheden justeres efter at alle skal kunne være med. Jeg regner med at hastigheden mod slutningen ligger omkring 7 min/km.