

Løbeprogram for "begynderholdet", foråret 2010

Uge nummer	Mandag	torsdag
11, dvs. 15 + 18/3	1 + 2+ 1 min. løb	1 + 2+ 1 min. løb
12	1+2+2	1+2+2
13	2+2+2	Helligdag, løb evt 2+2+2 hjemme
14	2+3+2	2+3+3
15	2+3+3	3+3+3
16	3+3+3	3+4+3
17	3+4+3	3+4+4
18	3+4+4	4+4+4
19	4+4+4	4+5+4
20	4+5+5	5+5+5
21	Askovløb tirs., derfor pause mand.	5+6+6
22	6+6+6	6+7+6
23	6+7+7	FRØSLØB
24	7+7+7	7+8+7
25	7+8+8	8+8+8

Løbehastigheden justeres efter at alle skal kunne være med. Mod slutningen regner jeg med at det er omkring $7 - 7 \frac{1}{3}$ min/km.