

Begyndertræning

2020



Begyndere

Marts 2020				April 2020				Maj 2020				Juni 2020			
	Km	Træning	Egne km		Km	Træning	Egne km		Km	Træning	Egne km		Km	Træning	Egne km
S 1				O 1				F 1				M 1			
M 2				T 2	3	Løbe / gå 4 / 1		L 2				T 2	5	Løbe (én gå pause)	
T 3	2	Løbe / gå 2 / 1		F 3				S 3	4	Løbe / gå 8 / ½		O 3			
O 4				L 4				M 4				T 4	4	Løbe	
T 5	2	Løbe / gå 2 / 1		S 5	3	Løbe / gå 4 / 1		T 5	4	Løbe / gå 9 / ½		F 5			
F 6				M 6				O 6				L 6			
L 7				T 7	3	Løbe / gå 4 / ½		T 7	4	Løbe / gå 10 / ½		S 7	4	Løbe	
S 8	2	Løbe / gå 2 / 1		O 8				F 8				M 8			
M 9				T 9	3	Løbe / gå 4 / ½		L 9				T 9	3	Løbe	
T 10	3	Løbe / gå 2 / 1		F 10				S 10	4	Løbe / gå 12 / 1		O 10			
O 11				L 11				M 11				T 11	5	Family Run	
T 12	3	Løbe / gå 2 / 1		S 12	3	Løbe / gå 4½ / 1		T 12	4	Løbe (én gå pause)		F 12			
F 13				M 13				O 13				L 13			
L 14				T 14	4	Løbe / gå 4½ / ½		T 14	4	Løbe (én gå pause)		S 14	3	Løbe	
S 15	3	Løbe / gå 2 / 1		O 15				F 15				M 15			
M 16				T 16	3	Løbe / gå 5 / 1		L 16				T 16	4	Specialtræning	
T 17	3	Løbe / gå 3 / 1		F 17				S 17	3	Løbe		O 17			
O 18				L 18				M 18				T 18	4	Løbe	
T 19	3	Løbe / gå 3 / 1		S 19	3	Løbe / gå 6 / 1		T 19	4	Løbe (én gå pause)		F 19			
F 20				M 20				O 20				L 20			
L 21				T 21	4	Specialtræning		T 21	3	Løbe		S 21	5	Løbe	
S 22	3	Løbe / gå 3 / 1		O 22				F 22				M 22			
M 23				T 23	3	Løbe / gå 6 / ½		L 23				T 23	4	Løbe	
T 24	3	Specialtræning		F 24				S 24	4	Løbe		O 24			
O 25				L 25				M 25				T 25	4	Løbe	
T 26	3	Løbe / gå 3 / 1		S 26	3	Løbe / gå 7 / ½		T 26	5	Specialtræning		F 26			
F 27				M 27				O 27				L 27			
L 28				T 28	4	Løbe / gå 7 / 1		T 28	3	Løbe		S 28	5	Løbe	
S 29	3	Løbe / gå 3 / 1		O 29				F 29				M 29			
M 30				T 30	3	Løbe / gå 8 / 1		L 30				T 30	5	Løbe	
T 31	3	Løbe / gå 4 / 1						S 31	4	Løbe					

Fælles begyndertræning hver tirsdag. Selvtræning øvrige dage.