



# 0-5 km

## Program – Efterår 2019

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
<b>33</b> Hverdage Kl. 18:00 Søndag Kl. 10:00	2 min gang <b>1 min løb</b> 5 min gang <b>1 min løb</b> 3 min gang 12 min i alt	2 min gang <b>1 min løb</b> 5 min gang <b>1 min løb</b> 3 min gang 12 min i alt	2 min gang <b>2 min løb</b> 4 min gang <b>1 min løb</b> 3 min gang 12 min i alt	<b>42</b> Hverdage Kl. 18:00 Søndag Kl. 10:00	2 min gang <b>10 min løb</b> 2 min gang <b>9 min løb</b> 1 min gang 24 min i alt	2 min gang <b>11 min løb</b> 2 min gang <b>10 min løb</b> 1 min gang 26 min i alt	2 min gang <b>23 min løb</b> 5 min gang   30 min i alt
<b>34</b>	2 min gang <b>2 min løb</b> 4 min gang <b>1 min løb</b> 3 min gang 12 min i alt	2 min gang <b>2 min løb</b> 4 min gang <b>2 min løb</b> 2 min gang 12 min i alt	2 min gang <b>2 min løb</b> 4 min gang <b>2 min løb</b> 2 min gang 12 min i alt	<b>43</b>	2 min gang <b>11 min løb</b> 2 min gang <b>10 min løb</b> 1 min gang 26 min i alt	2 min gang <b>12 min løb</b> 2 min gang <b>11 min løb</b> 1 min gang 28 min i alt	2 min gang <b>26 min løb</b> 5 min gang   33 min i alt
<b>35</b>	2 min gang <b>3 min løb</b> 4 min gang <b>2 min løb</b> 2 min gang 13 min i alt	2 min gang <b>3 min løb</b> 4 min gang <b>3 min løb</b> 1 min gang 13 min i alt	2 min gang <b>4 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b> 2 min gang 14 min i alt	<b>44</b>	2 min gang <b>12 min løb</b> 2 min gang <b>11 min løb</b> 1 min gang 28 min i alt	2 min gang <b>13 min løb</b> 2 min gang <b>12 min løb</b> 1 min gang 30 min i alt	2 min gang <b>28 min løb</b> 5 min gang   35 min i alt
<b>36</b>	2 min gang <b>4 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b> 2 min gang 14 min i alt	2 min gang <b>5 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b> 1 min gang 14 min i alt	2 min gang <b>8 min løb</b> 5 min gang   15 min i alt	<b>45</b>	2 min gang <b>13 min løb</b> 2 min gang <b>12 min løb</b> 1 min gang 30 min i alt	2 min gang <b>14 min løb</b> 2 min gang <b>13 min løb</b> 1 min gang 32 min i alt	<b>FinaleLøb</b>  <b>30 min løb</b> ELLER <b>5 km</b> <b>TILLYKKE</b>
<b>37</b>	2 min gang <b>5 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b> 1 min gang 14 min i alt	2 min gang <b>6 min løb</b> 3 min gang <b>5 min løb</b> 1 min gang 17 min i alt	2 min gang <b>10 min løb</b> 5 min gang   17 min i alt	<p><b>Mødested:</b></p> <p>Tirsdag og torsdag: Ejby Medborgerhus – Gemsevej</p> <p>Søndag: Klubhuset ved fodboldbanen</p> <p><b>Vigtigt:</b></p> <p>Uge 33-41: Forventet tidsforbrug pr træning 30 min.</p> <p>Uge 42-45: Forventet tidsforbrug pr træning 45 min.</p> <p>Løber du ikke med på ovennævnte tidspunkter, bør du løbe 3 gange ugentlig alligevel.</p>			
<b>38</b>	2 min gang <b>6 min løb</b> 3 min gang <b>5 min løb</b> 1 min gang 17 min i alt	2 min gang <b>7 min løb</b> 2 min gang <b>6 min løb</b> 1 min gang 18 min i alt	2 min gang <b>12 min løb</b> 5 min gang   19 min i alt				
<b>39</b>	2 min gang <b>7 min løb</b> 2 min gang <b>6 min løb</b> 1 min gang 18 min i alt	2 min gang <b>8 min løb</b> 2 min gang <b>7 min løb</b> 1 min gang 20 min i alt	2 min gang <b>14 min løb</b> 5 min gang   21 min i alt				
<b>40</b>	2 min gang <b>8 min løb</b> 2 min gang <b>7 min løb</b> 1 min gang 20 min i alt	2 min gang <b>9 min løb</b> 2 min gang <b>8 min løb</b> 1 min gang 22 min i alt	2 min gang <b>16 min løb</b> 5 min gang   23 min i alt				
<b>41</b>	2 min gang <b>9 min løb</b> 2 min gang <b>8 min løb</b> 1 min gang 22 min i alt	2 min gang <b>10 min løb</b> 2 min gang <b>9 min løb</b> 1 min gang 24 min i alt	2 min gang <b>20 min løb</b> 5 min gang   27 min i alt				