



0-5 km

Program – Forår 2018

| Uge | Tirsdag | Torsdag | Søndag | Uge | Tirsdag | Torsdag | Søndag |
|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 12 Hverdage Kl. 17:30 Søndag Kl. 09:30 | 2 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 3 min gang 12 min i alt | 2 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 3 min gang 12 min i alt | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 3 min gang 12 min i alt | 21 Hverdage Kl. 18:00 Søndag Kl. 10:00 | 2 min gang 10 min løb 2 min gang 9 min løb 1 min gang 24 min i alt | 2 min gang 11 min løb 2 min gang 10 min løb 1 min gang 26 min i alt | 2 min gang 23 min løb 5 min gang 30 min i alt |
| 13 | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 3 min gang 12 min i alt | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 2 min gang 12 min i alt | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 2 min gang 12 min i alt | 22 | 2 min gang 11 min løb 2 min gang 10 min løb 1 min gang 26 min i alt | 2 min gang 12 min løb 2 min gang 11 min løb 1 min gang 28 min i alt | 2 min gang 26 min løb 5 min gang 33 min i alt |
| 14 | 2 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb 2 min gang 13 min i alt | 2 min gang 3 min løb 4 min gang 3 min løb 1 min gang 13 min i alt | 2 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb 2 min gang 14 min i alt | 23 | 2 min gang 12 min løb 2 min gang 11 min løb 1 min gang 28 min i alt | 2 min gang 13 min løb 2 min gang 12 min løb 1 min gang 30 min i alt | 2 min gang 28 min løb 5 min gang 35 min i alt |
| 15 | 2 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb 2 min gang 14 min i alt | 2 min gang 5 min løb 3 min gang 3 min løb 1 min gang 14 min i alt | 2 min gang 8 min løb 5 min gang 15 min i alt | 24 | 2 min gang 13 min løb 2 min gang 12 min løb 1 min gang 30 min i alt | 2 min gang 14 min løb 2 min gang 13 min løb 1 min gang 32 min i alt | FinaleLøb lørdag 16.06.18 30 min løb ELLER 5 km TILLYKKE |
| 16 | 2 min gang 5 min løb 3 min gang 3 min løb 1 min gang 14 min i alt | 2 min gang 6 min løb 3 min gang 5 min løb 1 min gang 17 min i alt | 2 min gang 10 min løb 5 min gang 17 min i alt | | | | |
| 17 | 2 min gang 6 min løb 3 min gang 5 min løb 1 min gang 17 min i alt | 2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb 1 min gang 18 min i alt | 2 min gang 12 min løb 5 min gang 19 min i alt | | | | |
| 18 | 2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb 1 min gang 18 min i alt | 2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb 1 min gang 20 min i alt | 2 min gang 14 min løb 5 min gang 21 min i alt | | | | |
| 19 | 2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb 1 min gang 20 min i alt | 2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 1 min gang 22 min i alt | 2 min gang 16 min løb 5 min gang 23 min i alt | | | | |
| 20 | 2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 1 min gang 22 min i alt | 2 min gang 10 min løb 2 min gang 9 min løb 1 min gang 24 min i alt | 2 min gang 20 min løb 5 min gang 27 min i alt | | | | |

Mødested:

Tirsdag og torsdag: Ejby Medborgerhus – Gemsevej

Søndag: Klubhuset ved fodboldbanen

Vigtigt:

Uge 20-20: Forventet tidsforbrug pr træning 30 min.

Uge 21-24: Forventet tidsforbrug pr træning 45 min.

Løber du ikke med på ovennævnte tidspunkter, bør du løbe 3 gange ugentlig alligevel.