

VGU Løbeklub 2021

Løb Hold 4 (Mål = løbe 10 km/halvmarathon)

(Vant til at løbe 5 - 6 km et par gange om ugen, Tempo 6.00 - 5.00 min/km)

Måned	Uge	tirsdag	torsdag	lør el. søn	km pr uge
april	17	7	7	7	21
maj	18	7	8	8	23
maj	19	8	7	8	23
maj	20	8	8	8	24
maj	21	8	9	8	25
juni	22	9	8	9	26
juni	23	9	9	9	27
juni	24	10	9	9	28
juni	25	11	10	10	31
juni/juli	26	10	11	10	31
juli	27	9	10	8	27
juli	28	9	9	8	26
juli	29	9	9	8	26
juli	30	8	8	8	24
august	31	9	8	8	25
august	32	7	8	8	23
august	33	8	8	8	24
august	34	8	9	9	26
august/sep.	35	9	9	9	27
september	36	9	10	9	28
september	37	10	10	9	29
september	38	10	11	10	31
september	39	11	10	10	31
oktober	40	11	11	9	31
oktober	41	10	12	11	33
7. Oktober	Gæt din tid + afslutning af sommertæring				

Fællestræning for alle - Det bliver ikke kedeligt!

Fartlege, bakk løb, intervaltræning eller andet sjovt.

