

VGU Løbeklub 2023

Løb Hold 3 (Mål = løbe 10 km)

(Vant til at løbe 3 - 4 km et par gange om ugen. Tempo 6.30 - 6.00 min/km)

Version. uden tillæg 06-02-2023

Måned	Uge	man	tirsdag	ons	torsdag	fre	lør el. søn	km pr uge	km pr uge
marts	12		4 (+) 2		4 (+) 2		4	12	16
marts	13		5 (+) 2		5 (+) 2		4	14	18
april	14		5 (+) 2		5 (+) 2		5	15	19
april	15		5 (+) 2		5 (+) 2		5	15	19
april	16		5 (+) 2		5 (+) 2		5	15	19
april	17		5 (+) 3		5 (+) 3		5	15	21
maj	18		5 (+) 3		5 (+) 3		6	16	22
maj	19		5 (+) 3		5 (+) 3		6	16	22
maj	20		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
maj	21		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
maj/juni	22		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
juni	23		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
juni	24		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
juni	25		7 (+) 2		7 (+) 3		6	20	25
juni	26		7 (+) 3		7 (+) 3		6	20	26
juli	27		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
juli	28		6 (+) 3		6 (+) 3		6	18	24
juli	29		6 (+) 3		6 (+) 3		5	17	23
juli	30		6 (+) 3		6 (+) 3		5	17	23
august	31		6 (+) 3		6 (+) 3		5	17	23
august	32		6 (+) 2		6 (+) 2		5	17	21
august	33		6 (+) 2		6 (+) 3		6	18	23
august	34		7 (+) 3		6 (+) 3		6	19	25
august/sep.	35		7 (+) 3		7 (+) 3		6	20	26
september	36		7 (+) 3		7 (+) 3		7	21	27
september	37		7 (+) 2		7 (+) 3		6	20	25
september	38		8 (+) 3		8 (+) 3		6	22	28
september	39		8 (+) 3		8 (+) 3		6	22	28
oktober	40		8 (+) 3		8 (+) 3		6	22	28
oktober	41		3 (+)		7 (+) 3		6	16	19

11. Oktober

Gæt din tid + afslutning af sommersæson

Fartlege, bakkeløb, intervaltræning eller andet sjovt.

