

VGU Løbeklub 2021

Løb Hold 2

(Mål = løbe 7 - 8 km)

(Du kan løbe 4 min uden pause og motionerer jævnlige med gå- eller løbeture)

Måned	Uge	Hele rækken gentages tirsdag, torsdag og gerne i weekenden									minutter i alt	løb i alt	gang i alt
		Gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang			
april	17	2	6	2	3	3	5	2	6	1	30	20	10
maj	18	2	6	2	3	2	5	2	6	1	29	20	9
maj	19	2	6	1	3	2	6	2	6	1	29	21	8
maj	20	2	7	1	3	2	6	2	6	1	30	22	8
maj	21	1	7	1	4	2	6	1	7	1	30	24	6
juni	22	1	7	1	4	1	7	1	7	1	30	25	5
juni	23	1	8	1	4	1	7	1	7	1	31	26	5
juni	24	1	8	1	4	1	7	1	8	1	32	27	5
juni	25	1	8	1	5	1	8	1	8	1	34	29	5
juni/juli	26	1	8	1	5	1	8	1	8	1	34	29	5
juli	27	1	8	1	5	2	9	1	8	1	36	30	6
juli	28	1	8	1	5	2	9	1	8	1	36	30	6
juli	29	1	8	1	5	2	9	1	8	1	36	30	6
juli	30	1	8	1	5	2	9	1	8	1	36	30	6
august	31	1	8	1	5	2	9	1	8	1	36	30	6
august	32	2	7	1	5	2	9	1	8	1	36	29	7
august	33	2	7	1	5	1	9	1	9	1	36	30	6
august	34	1	8	1	6	1	10	1	9	1	38	33	5
august/sep.	35	1	8	1	6	1	10	1	9	1	38	33	5
september	36	1	9	1	6	1	11	1	10	1	41	36	5
september	37	1	9	1	6	1	12	1	10	1	42	37	5
september	38	1	10	1	7	1	13	1	10	1	45	40	5
september	39	1	10	1	7	1	14	1	11	1	47	42	5
oktober	40	1	11	1	7	1	14	1	11	1	48	43	5
oktober	41	1	12	1	7	1	15	1	12	1	51	46	5

7. Oktober

Gæt din tid + afslutning af sommertæson

Løbes en anelse hurtigere

Tallene i skemaet angiver antal minutter med løb eller gang

Fællestræning: Uge20 tirsdag; Uge24 torsdag; Uge33 tirsdag; Uge37 torsdag