

VGU Løbeklub 2021

Løb Hold 3 (Mål = løbe 10 km)

(Vant til at løbe 3 - 5 km et par gange om ugen. Tempo 6.30 - 6.00 min/km)

| Måned | Uge | tirsdag | torsdag | lør el. søn | km pr uge |
|-------------------|--|---------|---------|-------------|-----------|
| april | 17 | 5 | 5 | 5 | 15 |
| maj | 18 | 5 | 6 | 6 | 17 |
| maj | 19 | 6 | 5 | 6 | 17 |
| maj | 20 | 6 | 6 | 6 | 18 |
| maj | 21 | 6 | 6 | 7 | 19 |
| juni | 22 | 6 | 7 | 7 | 20 |
| juni | 23 | 7 | 6 | 7 | 20 |
| juni | 24 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| juni | 25 | 7 | 8 | 8 | 23 |
| juni/juli | 26 | 8 | 9 | 8 | 25 |
| juli | 27 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| juli | 28 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| juli | 29 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| juli | 30 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| august | 31 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| august | 32 | 6 | 6 | 7 | 19 |
| august | 33 | 6 | 7 | 7 | 20 |
| august | 34 | 7 | 6 | 7 | 20 |
| august/sep. | 35 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| september | 36 | 8 | 7 | 7 | 22 |
| september | 37 | 8 | 8 | 8 | 24 |
| september | 38 | 8 | 8 | 8 | 24 |
| september | 39 | 8 | 9 | 8 | 25 |
| oktober | 40 | 9 | 8 | 9 | 26 |
| oktober | 41 | 8 | 10 | 9 | 27 |
| 7. Oktober | Gæt din tid + afslutning af sommærsæson | | | | |

Fællestræning for alle - Det bliver ikke kedeligt!

Fartlege, bakkeløb, intervaltræning eller andet sjovt.

