



# Begynderprogram 2010

Uge	Dag	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Løb min	Pause min	Gennemført	
16	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1			12	6		
16	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2			14	6		
16	3	2	1	3	1	3	1	2	1	4	1	2					16	5		
17	1	2	1	3	1	4	1	3	1	4	1	2					18	5		
17	2	2	1	4	1	5	1	4	1	5							20	4		
17	3	3	1	5	1	5	1	4	1	5							22	4		
18	1	3	1	5	1	6	1	5	1	4							23	4		
18	2	4	1	6	1	6	1	5	1	4							25	4		
18	3	4	1	6	1	7	2	5	1	5							27	5		
19	1	5	1	5	1	8	2	6	1	3							27	5		
19	2	5	1	5	1	10	2	4	1	4							28	5		
19	3	6	1	6	1	8	1	6	1	4							30	4		
20	1	6	1	7	1	8	1	6	1	5							32	4		
20	2	6	1	8	1	8	1	7	1	6							35	4		
20	3	8	1	8	1	10	1	8									34	3		
21	1	8	1	10	1	10	1	8									36	3		
21	2	10	1	8	1	12	1	8									38	3		
21	3	10	1	8	1	14	1	8									40	3		
22	1	10	1	10	1	14	1	8									42	3		
22	2	10	1	12	1	14	1	8									44	3		
22	3	12	1	14	1	16											42	2		
23	1	14	1	14	1	16											44	2		
23	2	14	1	18	1	14											46	2		
23	3	16	1	20	1	12											48	2		
24	1	14	1	22	1	12											48	2		
24	2	16	1	20	1	12											48	2		
24	3	20	1	25													45	1		
25	1	22	1	25													47	1		
25	2	18	1	28													46	1		
25	3	18	1	30													48	1		
26	1	37															47	1		
<b>26</b>	<b>2</b>	<b>Torsdag d. 1. juli løber vi 5 km</b>																		
Sommerferie		Vi holder formen ved lige og løber min. 1 - 2 gange om ugen 35 – 40 min																		
32	1	38															38			
32	2	39															39			
32	3	40															40			
33	1		Fortræning til Byløb (tirsdag) – 5,3 km																	
33	2		Fortræning til Byløb (torsdag) – 5,3 km																	
34	1		Byløb – Onsdag d. 25. august – 5,3 km																	

\*\* Pause = Rask gang