Tirsdagstræning 2011

	1/2 maraton mål					15. marts		22. marts		29. marts		5. april		12. april		19. april		26. april		3. maj	
		Konkurrence		Træning		3 km		4 km		5 km		6 km - B uge		7 km		8 km		9 km		3 km	
Navn	Måltid	Opnået tid	km tid	km tid	Antal pas	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid	Totaltid	km tid
Hanne Koch Kronil					5	13.16	04.25	17.22	04.21					31.15	04.28	35.30	04.26	40.26	04.30		
Peter Brinch					2	14.08	04.43	18.11	04.33												
Paul Brøndal					5	11.58	03.59	16.03	04.01	20.35	04.07	24.36	04.06	28.55	04.08						
Vibeke Henriksen					2	14.09	04.43	19.09	04.47												
Niels Villumsen					5	13.17	04.26	17.33	04.23	22.03	04.25	26.52	04.29	31.14	04.28						
John Nielsen					6	12.19	04.06	16.46	04.12	20.48	04.10	25.31	04.15	29.50	04.16			37.37	04.11		
Jens Arne Christiansen					5	11.45	03.55	15.30	03.53	19.24	03.53	23.20	03.53	27.31	03.56						
Tomas Laursen	01.40		04.44	04.37	7	12.48	04.16	16.40	04.10	20.52	04.10	25.08	04.11	29.22	04.12			38.15	04.15	10.50	03.37
Niels Bramsen					8	12.45	04.15	17.22	04.21	21.58	04.24	26.29	04.25	31.14	04.28	34.50	04.21	39.45	04.25	11.37	03.52
Henrik Saabye					1	11.52	03.57														
Lea von Sperling					6	13.56	04.39	19.00	04.45	22.47	04.33			31.26	04.29	37.02	04.38	41.07	04.34		
Rolf Nissen					5	11.32	03.51	15.33	03.53			23.46	03.58	28.02	04.00			35.58	04.00		
Ole Helsgaun	01.33		04.24	04.17	5	12.11	04.04	16.30	04.08			25.26	04.14			34.33	04.19	38.23	04.16		
Kasper Petersen					1					20.33	04.07										
Niels Nyrup					3	11.34	03.51	15.41	03.55			24.01	04.00								
Bjarne Bossen					7	13.09	04.23	17.38	04.25	21.34	04.19	26.28	04.25	30.35	04.22	34.51	04.21	39.27	04.23		
Lone Bossen					7	13.09	04.23	17.33	04.23	21.59	04.24	26.26	04.24	31.05	04.26	35.28	04.26	40.21	04.29		
Antal deltagere						**16**		**15**		**10**		**11**		**11**		**6**		**9**		**2**	

Tider mailes til: tirsdagstraening@blovstrod-loverne.dk

Senest opdateret: **6 maj 2011, 16.57**