

# Tirsdagstræning 2010

Navn	1/2 maraton mål					2. marts		9. marts		16. marts		23. marts		30. marts		6. april		13. april		20. april	
	Konkurrence			Træning		3 km		4 km		5 km		6 km - B uge		7 km		8 km		9 km		3 km	
	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
Peter Rode					1	16:00	05:20														
Anne Hjort Bentsen					1	15:00	05:00														
Jan Markussen	01:45		04:59	04:52	6	14:26	04:49	19:00	04:45	24:05	04:49	28:43	04:47	33:45	04:49	38:33	04:49				
Vibeke Henriksen					4	14:06	04:42	19:00	04:45	23:36	04:43			33:22	04:46						
Niels Bramsen	01:40		04:44	04:37	8	13:43	04:34	18:19	04:35	22:09	04:26	26:42	04:27	31:25	04:29	36:56	04:37	40:10	04:28	11:55	03:58
Josephine Lund Nielsen					5	13:43	04:34	18:11	04:33	22:20	04:28	27:24	04:34					40:22	04:29		
Thomas Aagren	01:38		04:39	04:32	6	13:34	04:31	17:52	04:28	22:56	04:35	27:55	04:39	34:07	04:52			42:06	04:41		
Niels Villumsen					8	13:21	04:27	17:44	04:26	22:09	04:26	26:22	04:24	31:07	04:27	35:40	04:28	39:58	04:26	11:48	03:56
Lars Hyllested					1	13:21	04:27														
Jens Arne Christiansen					5	12:35	04:12	16:25	04:06	20:40	04:08	25:30	04:15		33:22	04:10					
John Nielsen	01:29		04:16	04:09	6	12:30	04:10	16:44	04:11	21:00	04:12	25:45	04:17		34:36	04:19	38:22	04:16			
Lars Hedegaard					7	12:15	04:05	15:46	03:57	19:41	03:56	23:39	03:57	28:35	04:05	32:22	04:03	37:55	04:13		
Morten Hall	01:24		03:59	03:52	7	11:30	03:50	15:27	03:52	19:08	03:50	23:11	03:52	26:56	03:51	31:52	03:59			10:38	03:33
Jørn Thostrup					5	10:58	03:39	14:43	03:41	18:30	03:42	22:28	03:45	26:44	03:49						
Erik Petersen					5			17:42	04:26	22:00	04:24	26:55	04:29		36:51	04:36	40:25	04:29			
Einar Hoffman	01:30		04:16	04:09	2			16:00	04:00	20:09	04:02										
Peter Brinch					4			19:00	04:45	23:35	04:43	28:28	04:45	33:30	04:47						
Dorte Dahl					3			15:27	03:52	19:08	03:50	23:11	03:52								
Henrik Lundgren	01:29		04:15	04:08	1					19:25	03:53										
Jan Østergaard					1					23:26	04:41										
Stubbe Nielsen					2							23:11	03:52	26:56	03:51						
Antal deltagere						14		15		17		14		10		8		7			3

Tider mailles til:

[tirsdagstraening@blovstrod-loverne.dk](mailto:tirsdagstraening@blovstrod-loverne.dk)

Senest opdateret:

20 april 2010, 23:24