

## "Køleskabsskema"

UGE	DATO	KL.	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i min.	Gang i min	✓	
1	08-apr	17:30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7		
14	10-apr	10:00	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2					12	5		
2	12-apr	17:30	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2					13	5		
15	15-apr	17:30	3	1	4	1	3	1	4									14	3		
	17-apr	10:00	3	1	4	1	4	1	4									15	3		
3	19-apr	17:30	3	1	4	1	5	1	4									16	3		
16	22-apr	17:30	3	1	4	1	6	1	5									18	3		
	24-apr	10:00	3	1	5	1	6	1	5									19	3		
4	26-apr	17:30	4	1	5	1	6	1	5									20	3		
17	29-apr	17:30	4	1	6	1	6	1	5									21	3		
	01-maj	10:00	5	1	7	2	6	1	4									22	4		
5	03-maj	17:30	5	1	5	1	8	2	6									24	4		
18	06-maj	17:30	6	1	5	1	9	2	6									26	4		
	08-maj	10:00	7	1	5	1	11	2	4									27	4		
6	10-maj	17:30	8	1	5	1	12	2	4									29	4		
19	13-maj	10:00	8	1	5	1	13	2	4					Kristi Himmelfart					30	4	
	15-maj	10:00	8	1	5	1	14	2	5									32	4		
7	17-maj	17:30	8	1	6	1	15	2	5									34	4		
20	20-maj	17:30	9	1	6	1	16	2	5									36	4		
	22-maj	10:00	10	1	6	1	17	2	4									37	4		
8	24-maj	17:30	11	1	7	1	6	1	5									39	3		
21	26-maj	18:00	11	1	8	1	6	1	5					Stafetløb					40	3	
	27-maj	17:30	11	1	9	2	6	1	5									41	4		
	29-maj	10:00	12	1	6	1	20	2	4									42	4		
9	31-maj	17:30	12	1	6	1	21	2	4									43	4		
22	03-jun	17:30	12	2	6	2	22	1	4									44	5		
	05-jun	10:00	12	2	6	2	23	1	4									45	5		
10	07-jun	17:30	12	2	6	2	24	1	4									46	5		
23	10-jun	17:30	12	1	6	2	25	1	3									46	4		
	12-jun	10:00	12	1	6	2	26	2	4									48	5		
11	14-jun	17:30	12	2	6	1	27	1	4									49	4		
24	17-jun	17:30	12	1	6	1	28	2	4									50	4		
	19-jun	10:00	13	1	28	1	9											50	2		
12	21-jun	17:30	13	1	29	1	9											51	2		
25	24-jun	17:30	13	1	30	1	8											51	2		
	26-jun	10:00	13	1	30	1	8											51	2		
13	28-jun	17:30	14	1	7	1	32											53	2		
26	01-jul	17:30	14	1	7	1	33											54	2		
	03-jul	10:00	14	1	7	1	33											54	2		

L = løb G = Gang

Gult er En anelse forhøjet tempo i "X" antal minutter

# "Køleskabsskema"

UGE	DATO	KL.	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb i min.	Pause i min	✓
14	05-jul	17:30	5	1	15	2	15	2	10									45	5	
27	08-jul	17:30	10	1	10	1	25	2	4									49	4	
	10-jul	10:00	16	1	34	2	5											55	3	
15	12-jul	17:30	5	1	15	2	15	2	10									45	5	
28	15-jul	17:30	10	1	10	1	25	2	4									49	4	
	17-jul	10:00	16	1	34	2	5											55	3	
16	19-jul	17:30	5	1	15	2	15	2	10									45	5	
29	22-jul	17:30	10	1	10	1	25	2	4									49	4	
	24-jul	10:00	16	1	34	2	5											55	3	
17	26-jul	17:30	5	1	15	2	15	2	10									45	5	
30	29-jul	17:30	10	1	10	1	25	2	4									49	4	
	31-jul	10:00	16	1	34	2	5											55	3	
18	02-aug	17:30	5	1	15	2	15	2	10									45	5	
31	05-aug	17:30	10	1	10	1	25	2	4									49	4	
	07-aug	10:00	16	1	34	2	5											55	3	
19	09-aug	17:30	5	1	15	2	15	2	10									45	5	
32	12-aug	17:30	10	1	10	1	25	2	4									49	4	
	14-aug	10:00	16	1	36	1	5											57	2	
20	16-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	9									49	5	
33	19-aug	17:30	10	1	10	1	33											53	2	
	21-aug	10:00	14	1	39	2	5											58	3	
21	23-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10									50	5	
34	26-aug	17:30	10	1	14	1	25	1	5									54	3	
	28-aug	10:00	14	1	42	2	5											61	3	
22	30-aug	17:30	5	1	12	2	25	2	8									50	5	
35	02-sep	17:30	10	1	15	1	25	1	5									55	3	
	04-sep	10:00	14	1	45	3	5											64	4	
23	06-sep	17:30	5	1	10	2	25	2	10									50	5	
36	09-sep	17:30	5	1	15	2	25	1	6									51	4	
	11-sep	17:30	14	1	48	3	8	1	6									76	5	
24	13-sep	17:30	5	1	10	2	25	2	10									50	5	
37	16-sep	17:30	10	1	16	2	25	1	6									57	4	
	18-sep	10:30	10	1	51	2	10	1	10							73-83		81	4	
25	20-sep	17:30	5	1	20	2	20	2	6									51	5	
38	23-sep	17:30	10	1	15	2	25	1	8									58	4	
	25-sep	10:30	10	1	54	2	10	1	10	1	5	1	5			77-97		94	6	
26	27-sep	17:30	5	1	10	2	10	2	15	1	10							50	6	
39	30-sep	17:30	5	1	14	2	20	1	10	2								49	6	
	02-okt	10:30	10	1	57	2	10	1	10	1	5					80-95		92	5	
27	04-okt	17:30	5	1	10	2	10	2	10	1								35	6	
40	07-okt	17:30	5	1	10	2	10	2	10	2								35	7	
	10-okt	<b>EREMITAGELØB</b>																		
28	11-okt	17:30	<b>HYGGELØB</b>															?????	?????	
41																				

En anelse forhøjet tempo i "x" minutter

Fartlege af forskellig art. (ikke intervalløb)

Eremitage træning. Vi mødes kl 10.25 indenfor den røde port ved Fortunen i Dyrehaven