

5 km holdet efteråret 2019

ALOT

Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt
35	28. aug	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
35	30. aug	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
35	1. sept	5 min	2 min	4 min	1 min	3 min	15 min
36	4. sept	5 min	2 min	4 min	1 min	2 min	14 min
36	6. sept	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
36	8. sept	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
37	11. sept	5 min	3 min	4 min	2 min	1 min	15 min
37	13. sept	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
37	15. sept	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
38	18. sept	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
38	20. sept	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
38	22. sept	2 min	8 min	5 min			15 min
39	25. sept	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
39	27. sept	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
39	29. sept	2 min	10 min	5 min			17 min
40	2. okt	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
40	4. okt	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
40	6. okt	2 min	12 min	5 min			19 min
41	9. okt	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
41	11. okt	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
41	13. okt	2 min	14 min	5 min			21 min
42	16. okt	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
42	18. okt	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
42	20. okt	2 min	14 min	5 min			21 min
43	23. okt	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
43	25. okt	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
43	27. okt *	2 min	16 min	5 min			23 min
44	30. okt	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
44	1. nov	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
44	3. nov	2 min	20 min	5 min			27 min
45	6. nov	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
45	8. nov	2 min	11 min	2 min	11 min	1 min	27 min
45	10. nov	2 min	26 min	5 min			33 min
46	13. nov	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
46	15. nov	2 min	11 min	2 min	11 min	1 min	27 min
46	17. nov	2 min	26 min	5 min			33 min
47	20. nov	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min
47	22. nov	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
47	24. nov	2 min	30 min	5 min			37 min
48	27. nov	1 min	12 min	1 min	11 min	1 min	26 min
48	29. nov	1 min	13 min	1 min	12 min	1 min	28 min
48	1. dec	1 min	35 min	1 min			37 min
49	4. dec	1 min	13 min	1 min	12 min	1 min	28 min
49	6. dec	1 min	14 min	1 min	13 min	1 min	30 min
49	8. dec			5 km løb			

Al fællestræning starter ved Albertslund Stadion
 Onsdage: 17.00 - 17.30, Fredag: 17.00 - 17.30, Søndag: 09.15 - 10.00

God fornøjelse
 Trænerteamet

* OBS sommer tid slutter natten mellem 26. og 27. oktober 2019