



5 km hold efterår 2018

Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt
37	12. september 2018	5 min	2 min	5 min	1 min	2 min	15 min
37	16. september 2018	5 min	2 min	5 min	2 min	1 min	15 min
37							
38	19. september 2018	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
38	Selvtræning	4 min	3 min	4 min	3 min	1 min	15 min
38	23. september 2018	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
39	26. september 2018	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
39	Selvtræning	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
39	30. september 2018	2 min	8 min	5 min			15 min
40	3. oktober 2018	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
40	Selvtræning	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
40	7. oktober 2018	2 min	10 min	5 min			17 min
41	10. oktober 2018	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
41	Selvtræning	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
41	14. oktober 2018	2 min	12 min	5 min			19 min
42	17. oktober 2018	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
42	Selvtræning	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
42	21. oktober 2018	2 min	14 min	5 min			21 min
43	24. oktober 2018	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
43	Selvtræning	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
43	28. oktober 2018	2 min	16 min	5 min			23 min
44	31. oktober 2018	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
44	Selvtræning	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
44	4. november 2018	2 min	18 min	5 min			25 min
45	7. november 2018	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
45	Selvtræning	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
45	11. november 2018	2 min	20 min	5 min			27 min
46	14. november 2018	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
46	Selvtræning	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min
46	18. november 2018	2 min	23 min	5 min			30 min
47	21. november 2018	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min
47	Selvtræning	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
47	25. november 2018	2 min	26 min	5 min			33 min
48	28. november 2018	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
48	Selvtræning	2 min	13 min	2 min	12 min	1 min	30 min
48	2. december 2018	2 min	28 min	2 min			33 min
49	5. december 2018	2 min	13 min	2 min	11 min	1 min	29 min
49							
49	9. december 2018		5 km løb				

Al fællestræning starter ved Albertslund Stadion.

Onsdage: 17:00 - 17:30, Søndage: 9:30 - 10:00.

God fornøjelse

Trænerteamet