

5 km holdet forår 2019

ALOT

Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt
10	6. marts	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
10	8. marts	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
10	10. marts	5 min	2 min	4 min	1 min	3 min	15 min
11	13. marts	5 min	2 min	4 min	1 min	2 min	14 min
11	15. marts	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
11	17. marts	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
12	20. marts	5 min	3 min	4 min	2 min	1 min	15 min
12	22. marts	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
12	24. marts	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
13	27. marts	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
13	29. marts	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
13	31. marts	2 min	8 min	5 min			15 min
14	3. april	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
14	5. april	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
14	7. april	2 min	8 min	5 min			15 min
15	10. april	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
15	12. april	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
15	14. april	2 min	10 min	5 min			17 min
16	17. april	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
16	19. april	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
16	21. april	2 min	12 min	5 min			19 min
17	24. april	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
17	26. april	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
17	29. april	2 min	12 min	5 min			19 min
18	1. maj	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
18	3. maj	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
18	5. maj	2 min	14 min	5 min			21 min
19	8. maj	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
19	10. maj	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
19	12. maj	2 min	14 min	5 min			21 min
20	15. maj	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	22 min
20	17. maj	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	24 min
20	19. maj	2 min	16 min	5 min			27 min
21	22. maj	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
21	24. maj	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
21	26. maj	2 min	20 min	5 min			27 min
22	29. maj	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
22	31. maj	2 min	11 min	2 min	11 min	1 min	27 min
22	2. juni	2 min	26 min	5 min			33 min
23	5. juni	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min
23	7. juni	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
23	9. juni	2 min	30 min	5 min			37 min
24	12. juni	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min
24	14. juni	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
24	16. juni	2 min	30 min	5 min			37 min
25	19. juni	1 min	12 min	1 min	11 min	1 min	26 min
25	21. juni	1 min	13 min	1 min	12 min	1 min	28 min
25	23. juni	1 min	35 min	1 min			37 min
26	26. juni		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