

5 km hold januar 2022



Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt
2	12-01-2022	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
2	Selvtræning	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
2	16-01-2022	5 min	2 min	4 min	1 min	2 min	14 min
3	19-01-2022	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
3	Selvtræning	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
3	23-01-2022	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
4	26-01-2022	4 min	3 min	4 min	3 min	1 min	15 min
4	Selvtræning	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
4	29-01-2022	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
5	02-02-2022	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
5	Selvtræning	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
5	06-02-2022	2 min	8 min	5 min			15 min
6	09-02-2022	2 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
6	Selvtræning	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
6	13-02-2022	2 min	10 min	5 min			17 min
7	16-02-2022	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
7	Selvtræning	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
7	20-02-2022	2 min	12 min	5 min			19 min
8	23-02-2022	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
8	Selvtræning	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
8	27-02-2022	2 min	14 min	5 min			21 min
9	02-03-2022	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
9	Selvtræning	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
9	06-03-2022	2 min	16 min	5 min			23 min
10	09-03-2022	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
10	Selvtræning	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min
10	13-03-2022	2 min	20 min	5 min			27 min
11	16-03-2022	2 min	10 min	2 min	8 min	1 min	24 min
11	Selvtræning	2 min	11 min	2 min	9 min	1 min	26 min
11	20-03-2022	2 min	23 min	5 min			30 min
12	23-03-2022	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min
12	Selvtræning	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
12	27-03-2022	2 min	26 min	5 min			33 min
13	30-03-2022	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min
13	Selvtræning	2 min	13 min	2 min	12 min	1 min	30 min
13	03-04-2022	2 min	30 min	5 min			37 min
14	06-04-2022	2 min	16 min	2 min	16 min	1 min	37 min
14	5 km kl. 1700						
14	10-04-2022	1 min	17 min	2 min	17 min	1 min	38 min
15	13-04-2022	1 min	18 min	2 min	18 min	1 min	40 min
15	5 km kl. 1700						
15	17-04-2022	1 min	20 min	1 min	20 min	1 min	43 min
16	20-04-2022	2 min	36 min	2 min			40 min
16	5 km kl. 1700						
16	24-04-2022				5 km løb		

Al træning starter ved foyen ved den nye stadionhal.

Onsdage kl. 1700 og søndage kl. 0915

Fra den 6. april træning med 40 min holdet

Vel mødet trænersteamet