

5 km opstart Sommer 2020

ALOT

Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	
25	17. juni	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min	Selvtræning
25	19. juni	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min	
25	21. juni	5 min	2 min	4 min	1 min	3 min	15 min	
26	24. juni	5 min	2 min	4 min	1 min	2 min	14 min	Selvtræning
26	26. juni	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min	
26	28. juni	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min	
27	1. juli	5 min	3 min	4 min	2 min	1 min	15 min	Selvtræning
27	3. juli	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min	
27	5. juli	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min	
28	8. juli	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min	Selvtræning
28	10. juli	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min	
28	12. juli	2 min	8 min	5 min			15 min	
29	15. juli	3 min	5 min	3 min	3 min	1 min	14 min	Selvtræning
29	17. juli	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min	
29	19. juli	2 min	10 min	5 min			17 min	
30	22. juli	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min	Selvtræning
30	24. juli	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min	
30	26. juli	2 min	12 min	5 min			19 min	
31	29. juli	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min	Selvtræning
31	31. juli	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min	
31	2. august	2 min	14 min	5 min			21 min	
32	5. august	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min	Selvtræning
32	7. august	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min	
32	9. august	2 min	16 min	4 min			22 min	
33	12. august	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min	Selvtræning
33	14. august	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min	
33	16. august	2 min	20 min	4 min			26 min	
34	19. august	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min	Selvtræning
34	21. august	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min	
34	23. august	2 min	24 min	3 min			29 min	
35	26. august	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min	Selvtræning
35	28. august	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min	
35	30. august	2 min	28 min	3 min			33 min	
36	2. september	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min	Selvtræning
36	4. september	2 min	11 min	2 min	11 min	1 min	27 min	
36	6. september	2 min	32 min	3 min			37 min	
37	9. september	5 Km klubmesterskab						
37	11. september	5 kl. 5 eller selvtræning 5 km						
37	13. september	2 min	28 min	3 min			33 min	
38	16. september	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min	Selvtræning
38	18. september	5 kl. 5 eller selvtræning 5 km						
38	20. september	2 min	30 min	3 min			35 min	
39	23. september	1 min	12 min	1 min	11 min	1 min	26 min	Selvtræning
39	25. september	5 kl. 5 eller selvtræning 5 km						
39	27. september	1 min	35 min	1 min			37 min	
40	30. september	1 min	13 min	1 min	12 min	1 min	28 min	Selvtræning
40	2. oktober	5 kl. 5 eller selvtræning 5 km						
40	4. oktober	1 min	38 min	1 min			40 min	
Du har gennemført opstartsholdet - og fortsætter på 40 min holdet								

Al fællestræning starter ved Albertslund Stadion
 Onsdage: 17.00 - 17.30, Fredag: selvtræning og Søndag: 09.15 - 10.00
 Træningsprogrammet efter 5 km klubmesterskab er foreløbigt og ændringer kan forekomme.

God fornøjelse
 Trænersteamet

