

# 5 km hold forår 2025



| Uge | Dato        | Gang            | Løb    | Gang  | Løb    | Gang  | I alt  |
|-----|-------------|-----------------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 11  | 12-03-2025  | 5 min           | 1 min  | 5 min | 1 min  | 3 min | 15 min |
| 11  | Selvtræning | 5 min           | 1 min  | 5 min | 1 min  | 3 min | 15 min |
| 11  | 16-03-2025  | 5 min           | 2 min  | 4 min | 1 min  | 2 min | 14 min |
| 12  | 19-03-2025  | 5 min           | 2 min  | 4 min | 2 min  | 1 min | 14 min |
| 12  | Selvtræning | 5 min           | 2 min  | 4 min | 2 min  | 1 min | 14 min |
| 12  | 23-03-2025  | 4 min           | 3 min  | 4 min | 2 min  | 1 min | 14 min |
| 13  | 26-03-2025  | 4 min           | 3 min  | 4 min | 3 min  | 1 min | 15 min |
| 13  | Selvtræning | 3 min           | 4 min  | 3 min | 3 min  | 1 min | 14 min |
| 13  | 30-03-2025  | 3 min           | 4 min  | 3 min | 3 min  | 1 min | 14 min |
| 14  | 02-04-2025  | 3 min           | 5 min  | 3 min | 4 min  | 1 min | 16 min |
| 14  | Selvtræning | 3 min           | 5 min  | 3 min | 4 min  | 1 min | 16 min |
| 14  | 06-04-2025  | 2 min           | 8 min  | 5 min |        |       | 15 min |
| 15  | 09-04-2025  | 2 min           | 5 min  | 3 min | 4 min  | 1 min | 16 min |
| 15  | Selvtræning | 2 min           | 6 min  | 2 min | 5 min  | 1 min | 16 min |
| 15  | 13-04-2025  | 2 min           | 10 min | 5 min |        |       | 17 min |
| 16  | 16-04-2025  | 2 min           | 6 min  | 2 min | 5 min  | 1 min | 16 min |
| 16  | Selvtræning | 2 min           | 7 min  | 2 min | 6 min  | 1 min | 18 min |
| 16  | 20-04-2025  | 2 min           | 12 min | 5 min |        |       | 19 min |
| 17  | 23-04-2025  | 2 min           | 7 min  | 2 min | 6 min  | 1 min | 18 min |
| 17  | Selvtræning | 2 min           | 8 min  | 2 min | 7 min  | 1 min | 20 min |
| 17  | 27-04-2025  | 2 min           | 14 min | 5 min |        |       | 21 min |
| 18  | 30-04-2025  | 2 min           | 8 min  | 2 min | 7 min  | 1 min | 20 min |
| 18  | Selvtræning | 2 min           | 9 min  | 2 min | 8 min  | 1 min | 22 min |
| 18  | 04-05-2025  | 2 min           | 16 min | 5 min |        |       | 23 min |
| 19  | 07-05-2025  | 2 min           | 9 min  | 2 min | 8 min  | 1 min | 22 min |
| 19  | Selvtræning | 2 min           | 10 min | 2 min | 9 min  | 1 min | 24 min |
| 19  | 11-05-2025  | 2 min           | 20 min | 5 min |        |       | 27 min |
| 20  | 14-05-2025  | 2 min           | 10 min | 2 min | 8 min  | 1 min | 24 min |
| 20  | Selvtræning | 2 min           | 11 min | 2 min | 9 min  | 1 min | 26 min |
| 20  | 18-05-2025  | 2 min           | 23 min | 5 min |        |       | 30 min |
| 21  | 21-05-2025  | 2 min           | 11 min | 2 min | 10 min | 1 min | 26 min |
| 21  | Selvtræning | 2 min           | 12 min | 2 min | 11 min | 1 min | 28 min |
| 21  | 25-05-2025  | 2 min           | 26 min | 5 min |        |       | 33 min |
| 22  | 28-05-2025  | 2 min           | 12 min | 2 min | 11 min | 1 min | 28 min |
| 22  | Selvtræning | 2 min           | 13 min | 2 min | 12 min | 1 min | 30 min |
| 22  | 01-06-2025  | <b>5 km løb</b> |        |       |        |       |        |

Al træning starter indledningsvis ved stadion  
 Onsdage kl. 1700 og søndage kl. 0915  
 Fra den 4/6 træning med 5 km holdet

Vel mødt trænerteamet