

5 km hold efterår 2024



Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt
37	11-09-2024	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
37	Selvtræning	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min
37	15-09-2024	5 min	2 min	4 min	1 min	2 min	14 min
38	18-09-2024	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
38	Selvtræning	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min
38	22-09-2024	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min
39	25-09-2024	4 min	3 min	4 min	3 min	1 min	15 min
39	Selvtræning	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
39	29-09-2024	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min
40	02-10-2024	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
40	Selvtræning	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
40	06-10-2024	2 min	8 min	5 min			15 min
41	09-10-2024	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min
41	Selvtræning	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
41	13-10-2024	2 min	10 min	5 min			17 min
42	16-10-2024	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min
42	Selvtræning	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
42	20-10-2024	2 min	12 min	5 min			19 min
43	23-10-2024	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min
43	Selvtræning	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
43	27-10-2024	2 min	14 min	5 min			21 min
44	30-10-2024	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min
44	Selvtræning	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min
44	03-11-2024	2 min	16 min	5 min			23 min
45	06-11-2024	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	10-11-2024	2 min	20 min	5 min			27 min
46	13-11-2024	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	17-11-2024	2 min	23 min	5 min			30 min
47	20-11-2024	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	24-11-2024	2 min	26 min	5 min			33 min
48	27-11-2024	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	01-12-2024	2 min	30 min	5 min			37 min
49	04-12-2024	2 min	13 min	2 min	12 min	1 min	30 min
49	Selvtræning	2 min	14 min	2 min	13 min	1 min	32 min
49	08-12-2024		5 km løb				

Fællestræningen starter ved Albertslund Stadion ved AIFs klubhus/Opvisningsbanen
 Onsdage: 17:00 - 17:30, Søndage: 9:15 - 10:00.

God fornøjelse

Trænerteamet