

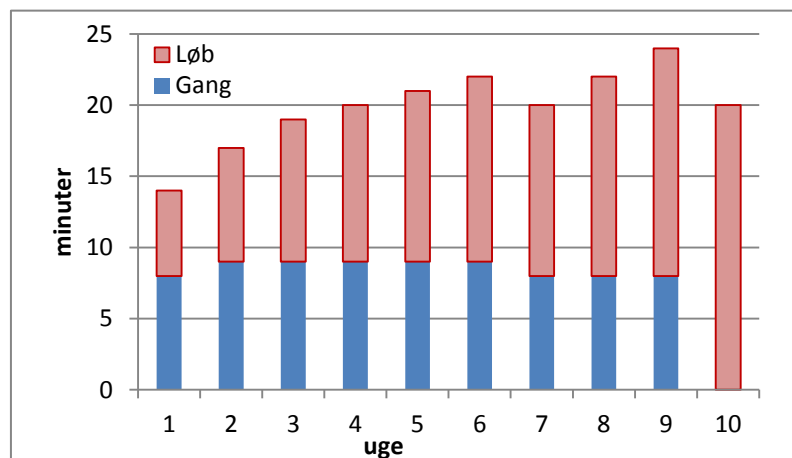
Program for 'Løb med' - efterår 2014 ☺

Niveau 1. Mål at kunne løbe i 20 min

(Starter helt fra begyndelsen og er ikke vant til at løbetræne)



Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført	
1	20. aug		1	2	2	2	1	2	2	2	14	6	8		
2	27. aug	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17	8	9		
3	03. sep	1	2	2	3	2	2	2	3	2	19	10	9		
4	10. sep	1	2	2	3	2	3	2	3	2	20	11	9		
5	17. sep	1	3	2	3	2	3	2	3	2	21	12	9		
6	24. sep	1	3	2	3	2	4	2	3	2	22	13	9		
7	01. okt	1	3	2	1	1	4	2	4	2	20	12	8		
8	08. okt	1	4	2	1	1	5	2	4	2	22	14	8		
9	15. okt	1	5	2	1	1	5	2	5	2	24	16	8		
10	22. okt		Løb i ca. 20 min, og fælles afslutning									20	20	0	



Vi starter hver gang med lidt fælles opvarmning kl 17.30

Gladsaxe Sportshal 2, Vandtårnsvej 55, 2860 Søborg. Vi mødes ved den store flagstang.

Programmet er bygget op omkring skiftevis gang og løb, hvor vi stille og roligt løber længere og længere. Når vi løber vil tempoet være ca. 8:30 - 7:00 min/km, vi tilpasser tempoet efter jer. Gul baggrund betyder at man løber lidt hurtigere end man normalt gør. Tallene i skema er hhv. minutter med gang og løb.

Der vil komme spredning på gruppen når vi løber, det er derfor vigtigt at de forreste samler op i gåpauserne.