

Begyndertræning 2018 - programmet der følges

L = Løb

P = Pause

Uge	2018		L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb	Pause	Tjek
	Dato	Kl:																
14	3. april	16:40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	6	
	7. april	10:30	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			11	5	
15	10. april	16:40	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2			13	5	
	14. april	10:30	2	1	3	1	3	1	3	1	2					13	4	
16	17. april	16:40	3	1	3	1	4	1	2	1	2					14	4	
	21. april	10:30	3	1	3	1	3	1	4	1	2					15	4	
17	24. april	16:40	3	1	2	1	3	1	4	1	2	1	2			16	5	
	28. april	10:30	3	1	4	1	2	1	5	1	4					18	4	
18	1. maj	16:40	3	1	3	1	4	1	6	1	3					19	4	
	5. maj	10:30	3	1	3	1	3	1	7	1	2	1	2			20	5	
19	8. maj	16:40	4	1	4	2	8	1	3	1	3					22	5	
	12. maj	10:30	4	1	4	1	8	2	2	1	4					22	5	
20	15. maj	16:40	3	1	5	1	8	2	3	1	4					23	5	
	19. maj	10:30	4	1	4	1	3	1	9	2	4					24	5	
21	22. maj	16:40	5	1	3	1	4	1	10	2	2					24	5	
	26. maj	10:30	6	1	3	1	11	2	3	1	3					26	5	
22	29. maj	16:40	5	1	4	1	12	2	2	1	5					28	5	
	2. juni	10:30	6	1	2	1	12	2	3	1	6					29	5	
23	5. juni	16:40	5	1	2	1	12	2	4	1	7					30	5	
	9. juni	10:30	6	1	4	1	12	2	4	1	5					31	5	
24	12. juni	16:40	6	1	10	2	10	2	2	1	4					32	6	
	16. juni	10:30	7	1	10	1	10	2	3	1	4					34	5	
25	19. juni	16:40	7	1	6	1	12	2	3	1	7					35	5	
	23. juni	10:30	7	1	10	1	12	2	3	1	3					35	5	
26	26. juni	16:40	6	1	3	1	14	2	5	1	8					36	5	
	30. juni	10:30	7	1	2	1	15	2	5	1	8					37	5	
27	3. juli	16:40	8	1	5	2	15	2	4	1	6					38	6	
	7. juli	10:30	8	1	6	1	15	2	4	1	5					38	5	
28	10. juli	16:40	6	1	4	1	16	2	5	1	7					38	5	
	14. juli	10:30	10	2	6	1	15	1	7							38	4	
29	17. juli	16:40	10	2	8	2	15	2	5							38	6	
	21. juli	10:30	9	2	12	1	12	1	5							38	4	
30	24. juli	16:40	0	0	0	0	0	0								38	0	
	28. juli	10:30	6	2	8	2	12	2	14							40	6	
31	31. juli	16:40	6	1	8	2	10	2	16							40	5	
	4. aug.	10:30	7	1	11	2	11	2	11							40	5	
32	7. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	14							39	5	
	11. aug.	10:30	10	2	8	2	8	1	14							40	5	
33	14. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	15							40	5	
	18. aug.	10:30	10	2	10	2	8	2	12							40	6	
34	21. aug.	16:40	7	1	15	2	4	2	15							41	5	
	25. aug.	10:30	10	2	10	2	6	2	16							42	6	
35	28. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	15							40	5	
	1. sep..	10:30	14	2	11	2	18									43	4	
36	4. sep.	16:40	7	1	15	2	3	2	15							40	5	
	8. sep.	10:30	14	2	14	2	16									44	4	
37	11. sep.	16:40	7	1	15	1	16	2	7							45	4	
	15. sep.	10:30	15	2	15	2	12	2								42	6	
38	18. sep.	16:40	10	2	10	2	10	2	10							40	6	
	22. sep.	10:30	15	2	15	2	15									45	4	
39	25. sep.	16:40	15	2	15	2	13									43	4	
	29. sep.	10:30	22	2	22											44	2	
40	2. okt.	16:40	15	2	15	2	15									45	4	
	6. okt.	10:30	A	P	P	E	L	S	I	N	L	Ø	B					