

Begyndertræning 2022 - programmet der følges (vejledende).

L = Løb / I løbelege

P = Pause

Uge	2022																Løb	Pause	Tjek
	Dato	Kl:	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P			
14	5. april	16:40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	6	
	9. april	10:30	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				11	5	
15	12. april	16:40	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2				13	5	
	16. april	10:30	2	1	3	1	3	1	3	1	2						13	4	
16	19. april	16:40	3	1	3	1	4	1	2	1	2						14	4	
	23. april	10:30	3	1	3	1	3	1	4	1	2						15	4	
17	26. april	16:40	3	1	2	1	3	1	4	1	2	1	2				16	5	
	30. april	10:30	3	1	4	1	2	1	5	1	4						18	4	
18	3. maj	16:40	3	1	3	1	4	1	6	1	3						19	4	
	7. maj	10:30	3	1	3	1	3	1	7	1	2	1	2				20	5	
19	10. maj	16:40	4	1	4	2	8	1	3	1	3						22	5	
	14. maj	10:30	4	1	4	1	8	2	2	1	4						22	5	
20	17. maj	16:40	3	1	5	1	8	2	3	1	4						23	5	
	21. maj	10:30	4	1	4	1	3	1	9	2	4						24	5	
21	24. maj	16:40	5	1	3	1	4	1	10	2	2						24	5	
	28. maj	10:30	6	1	3	1	11	2	3	1	3						26	5	
22	31. maj	16:40	5	1	4	1	12	2	2	1	5						28	5	
	4. juni	10:30	6	1	2	1	12	2	3	1	6						29	5	
23	7. juni	16:40	5	1	2	1	12	2	4	1	7						30	5	
	11. juni	10:30	6	1	4	1	12	2	4	1	5						31	5	
24	14. juni	16:40	6	1	10	2	10	2	2	1	4						32	6	
	18. juni	10:30	7	1	10	1	10	2	3	1	4						34	5	
25	21. juni	16:40	7	1	6	1	12	2	3	1	7						35	5	
	25. juni	10:30	7	1	10	1	12	2	3	1	3						35	5	
26	28. juni	16:40	6	1	3	1	14	2	5	1	8						36	5	
	2. juli	10:30	7	1	2	1	15	2	5	1	8						37	5	
27	5. 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	12. juli	16:40	6	1	4	1	16	2	5	1	7						38	5	
	16. juli	10:30	10	2	6	1	15	1	7								38	4	
29	19. juli	16:40	10	2	8	2	15	2	5								0	0	
	23. juli	10:30	9	2	12	1	12	1	5								38	4	
30	26. juli	16:40	0	0	0	0	0	0	0								38	6	
	30. juli	10:30	6	2	8	2	12	2	14								40	6	
31	2. aug	16:40	6	1	8	2	10	2	16								40	5	
	6. aug	10:30	7	1	11	2	11	2	11								40	5	
32	9. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	14								39	5	
	13. aug.	10:30	10	2	8	2	8	1	14								40	5	
33	16. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	15								40	5	
	20. aug.	10:30	10	2	10	2	8	2	12								40	6	
34	23. aug.	16:40	7	1	15	2	4	2	15								41	5	
	27. aug.	10:30	10	2	10	2	6	2	16								42	6	
35	30. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	15								40	5	
	3. sep.	10:30	14	2	11	2	18										43	4	
36	6. sep.	16:40	7	1	15	2	3	2	15								40	5	
	10. sep.	10:30	14	2	14	2	16										44	4	
37	13. sep.	16:40	7	1	15	1	16	2	7								45	4	
	17. sep	10:30	15	2	15	2	12	2									42	6	
38	20. sep	16:40	10	2	10	2	10	2	10								40	6	
	24. sep.	10:30	15	2	15	2	15										45	4	
39	27. sep.	16:40	15	2	15	2	13										43	4	
	1. oktober	10:30	A	P	P	E	L	S	I	N	L	Ø	B						