



SOMMER - 2020



”Køleskabsskema”

UGE		DATO	KL.	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i min.	Gang i min	√
1	mandag	24-08-2020	17:45	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	9	7	
35	torsdag	27-08-2020	17:45	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2		11	7	
	lørdag	29-08-2020	10:15	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2		12	7	
2	mandag	31-08-2020	17:45	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2		13	7	
36	torsdag	03-09-2020	17:45	2	1	3	1	3	1	3	1	3	2				14	6	
	lørdag	05-09-2020	10:15	2	1	3	1	4	1	4	2						13	5	
3	mandag	07-09-2020	17:45	3	1	3	1	4	1	4	2						14	5	
37	torsdag	10-09-2020	17:45	3	1	3	1	5	1	4	2						15	5	
	lørdag	12-09-2020	10:15	3	1	4	1	6	1	5	2						18	5	
4	mandag	14-09-2020	17:45	4	1	4	1	6	1	5	2						19	5	
38	torsdag	17-09-2020	17:45	4	1	4	1	7	1	5	2						20	5	
	lørdag	19-09-2020	10:15	5	1	5	2	7	1	5	2						22	6	
5	mandag	21-09-2020	17:45	5	1	5	1	8	2	6	2						24	6	
39	torsdag	24-09-2020	17:45	6	1	5	1	9	2	6	2						26	6	
	lørdag	26-09-2020	10:15	6	1	5	1	11	2	6	2						28	6	
6	mandag	28-09-2020	17:45	6	1	5	1	13	2	6	2						30	6	
40	torsdag	01-10-2020	17:45	7	1	5	1	14	2	6	2						32	6	
	lørdag	03-10-2020	10:15	8	1	5	1	15	2	6	2						34	6	
7	mandag	05-10-2020	17:45	8	1	6	1	17	2	6	2						37	6	
41	torsdag	08-10-2020	17:45	9	1	6	1	18	2	6	2						39	6	
	lørdag	10-10-2020	10:15	10	1	6	1	18	2	6	2						40	6	
8	mandag	12-10-2020	17:45	10	1	6	1	18	2	6	2						40	6	
42	torsdag	15-10-2020	17:45	11	1	6	1	19	2	6	2						42	6	
	lørdag	17-10-2020	10:15	11	1	6	1	20	2	6	2						43	6	
9	mandag	19-10-2020	17:45	12	1	6	1	21	2	6	2						45	6	
43	torsdag	22-10-2020	17:45	12	1	6	1	23	2	6	2						47	6	
	lørdag	24-10-2020	10:15	13	1	6	1	24	2	6	2						49	6	
10	mandag	26-10-2020	17:45	13	1	6	1	25	2	6	2						50	6	
44	torsdag	29-10-2020	17:45	14	2	6	1	26	2	6	2						52	7	
	lørdag	31-10-2020	10:15	13	1	6	1	28	2	6	2						53	6	
11	mandag	02-11-2020		Begynder vinter program starter															

L = løb G = Gang

Sommer træning og andre events

En anelse forhøjet tempo i "x" minutter

Fartlege af forskellig art. (ikke intervalløb)

Vejning og måling af BMI

Dag_nummer	Ugedag
1	Mandag
2	Tirsdag
3	Onsdag
4	Torsdag
5	Fredag
6	Lørdag
7	Søndag