

Løb 2018 i gang med Ringe Løbeklub 0 - 5 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
2		5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. i alt	5 min gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt
3	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min gang 14 min. i alt
4	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. i alt	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min løb 1 min gang 14 min. i alt
5	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 5 min gang 15 min. i alt
6 + 7	3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 15 min. i alt
8	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. løb	2 min. gang 12 min. løb 5 min gang 19 min. i alt

Løb 2018 i gang med Ringe Løbeklub 0 - 5 km



Uge / Noter	Tirsdag	Fredag	Lørdag
9	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 14 løb 5 min. gang 21 min. i alt
10	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 16 min løb 5 min. gang 23 min. i alt
11	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. i alt
12 + 13	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 25 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 29 min. i alt	2 min. gang 25 min. løb 5 min. gang 32 min. i alt
14	2 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt	1 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 32 min. i alt	1 min. gang 30 min. løb 5 min. gang 36 min i alt
15	1 min. gang 17 min. løb 1 min. gang 17 min. løb 1 min. gang 37 min. i alt	2,5 km løb	RINGELØBET d. 14.4.2018 Kl. 14 5 km