

Løb 2018 i gang med Ringe Løbeklub 5 - 10 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
2		5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt	5 min gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt
3	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min. gang 33 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min gang 33 min. i alt
4	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 3 min. gang 34 min. i alt	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang 36 min. i alt	5 min. gang 24 min løb 1 min. gang 30 min. i alt
5	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang 36 min. i alt	3 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang 39 min. i alt	4 min. gang 28 min. løb 1 min gang 33 min. i alt
6 + 7	3 min. gang 16 min løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang 39 min. i alt	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	4 min. gang 32 min. løb 1 min. gang 37 min. i alt
8	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 47 min. løb	3 min. gang 36 min. løb 1 min gang 40 min. i alt

Løb 2018 i gang med Ringe Løbeklub 5 - 10 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
9	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 47 min. i alt	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	2 min. gang 40 min. løb 1 min. gang 43 min. i alt
10	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 48 min i alt	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 52 min. i alt	2 min. gang 44 min løb 1 min. gang 47 min. i alt
11	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 52 min i alt	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 55 min. i alt	1 min. gang 48 min. løb 1 min. gang 50 min. i alt
12 + 13	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 55 min. i alt	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 59 min. i alt	1 min. gang 52 min. løb 1 min. gang 54 min. i alt
14	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 59 min. i alt	1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 63 min. i alt	1 min. gang 56 min. løb 1 min. gang 58 min. i alt
15	1 min. gang 60 min. løb 1 min. gang 62 min. i alt	Løb 4,5 km	RINGELØBET d. 14.4.2018 Kl. 14 10 km