

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
38	Klubmøde	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang <b>30 min. I alt</b>	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min. gang <b>33 min. I alt</b>
39	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min. gang <b>33 min. I alt</b>	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 3 min. gang <b>34 min. I alt</b>	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang <b>36 min. I alt</b>
40	5 min. gang 24 min. løb 1 min. gang <b>30 min. I alt</b>	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang <b>36 min. I alt</b>	3 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang <b>39 min. I alt</b>
41	4 min. gang 28 min. løb 1 min. gang <b>33 min. I alt</b>	3 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang <b>39 min. I alt</b>	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang <b>43 min. I alt</b>
42+43	4 min. gang 32 min. løb 1 min. gang <b>37 min. I alt</b>	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang <b>43 min. I alt</b>	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang <b>47 min. I alt</b>
44	3 min. gang 36 min. løb 1 min. gang <b>40 min. I alt</b>	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang <b>47 min. I alt</b>	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang <b>48 min. I alt</b>
45	2 min. gang 40 min. løb 1 min. gang <b>43 min. I alt</b>	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang <b>48 min. I alt</b>	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang <b>52 min. I alt</b>
46	2 min. gang 44 min. løb 1 min. gang <b>47 min. I alt</b>	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang <b>52 min. I alt</b>	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang <b>55 min. I alt</b>
47+48	1 min. gang 48 min. løb 1 min. gang <b>50 min. I alt</b>	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang <b>55 min. I alt</b>	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang <b>59 min. I alt</b>
49	1 min. gang 52 min. løb 1 min. gang <b>54 min. I alt</b>	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang <b>59 min. I alt</b>	1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang <b>63 min. I alt</b>
50	1 min. gang 56 min. løb 1 min. gang <b>58 min. I alt</b>	1 min. gang 60 min. løb 1 min. gang <b>62 min. I alt</b>	Løb 4.5 km
51	Løb 10 km	Løb 10 km	Løb 10 km

