

# Begyndertræning 2019 - programmet der følges

L = Løb

P = Pause

Uge	2019		L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb	Pause	Tjek
	Dato	Kl:																
14	2. april	16:40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	6	
	6. april	10:30	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			11	5	
15	9. april	16:40	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2			13	5	
	13. april	10:30	2	1	3	1	3	1	3	1	2					13	4	
16	16. april	16:40	3	1	3	1	4	1	2	1	2					14	4	
	20. april	10:30	3	1	3	1	3	1	4	1	2					15	4	
17	23. april	16:40	3	1	2	1	3	1	4	1	2	1	2			16	5	
	27. april	10:30	3	1	4	1	2	1	5	1	4					18	4	
18	30. april	16:40	3	1	3	1	4	1	6	1	3					19	4	
	4. maj	10:30	3	1	3	1	3	1	7	1	2	1	2			20	5	
19	7. maj	16:40	4	1	4	2	8	1	3	1	3					22	5	
	11. maj	10:30	4	1	4	1	8	2	2	1	4					22	5	
20	14. maj	16:40	3	1	5	1	8	2	3	1	4					23	5	
	18. maj	10:30	4	1	4	1	3	1	9	2	4					24	5	
21	21. maj	16:40	5	1	3	1	4	1	10	2	2					24	5	
	25. maj	10:30	6	1	3	1	11	2	3	1	3					26	5	
22	28. maj	16:40	5	1	4	1	12	2	2	1	5					28	5	
	1. juni	10:30	6	1	2	1	12	2	3	1	6					29	5	
23	4. juni	16:40	5	1	2	1	12	2	4	1	7					30	5	
	8. juni	10:30	6	1	4	1	12	2	4	1	5					31	5	
24	11. juni	16:40	6	1	10	2	10	2	2	1	4					32	6	
	15. juni	10:30	7	1	10	1	10	2	3	1	4					34	5	
25	18. juni	16:40	7	1	6	1	12	2	3	1	7					35	5	
	22. juni	10:30	7	1	10	1	12	2	3	1	3					35	5	
26	25. juni	16:40	6	1	3	1	14	2	5	1	8					36	5	
	29. juni	10:30	7	1	2	1	15	2	5	1	8					37	5	
27	2. juli	16:40	8	1	5	2	15	2	4	1	6					38	6	
	6. juli	10:30	8	1	6	1	15	2	4	1	5					38	5	
28	9. juli	16:40	6	1	4	1	16	2	5	1	7					38	5	
	13. juli	10:30	10	2	6	1	15	1	7							38	4	
29	16. juli	16:40	10	2	8	2	15	2	5							38	6	
	20. juli	10:30	9	2	12	1	12	1	5							38	4	
30	23. juli	16:40	0	0	0	0	0	0								38	0	
	27. juli	10:30	6	2	8	2	12	2	14							40	6	
31	30. juli	16:40	6	1	8	2	10	2	16							40	5	
	3. aug.	10:30	7	1	11	2	11	2	11							40	5	
32	6. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	14							39	5	
	10. aug.	10:30	10	2	8	2	8	1	14							40	5	
33	13. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	15							40	5	
	17. aug.	10:30	10	2	10	2	8	2	12							40	6	
34	20. aug.	16:40	7	1	15	2	4	2	15							41	5	
	24. aug.	10:30	10	2	10	2	6	2	16							42	6	
35	27. aug.	16:40	7	1	15	2	3	2	15							40	5	
	31. aug.	10:30	14	2	11	2	18									43	4	
36	3. sep.	16:40	7	1	15	2	3	2	15							40	5	
	7. sep.	10:30	14	2	14	2	16									44	4	
37	10. sep.	16:40	7	1	15	1	16	2	7							45	4	
	14. sep.	10:30	15	2	15	2	12	2								42	6	
38	17. sep.	16:40	10	2	10	2	10	2	10							40	6	
	21. sep.	10:30	15	2	15	2	15									45	4	
39	24. sep.	16:40	15	2	15	2	13									43	4	
	28. sep.	10:30	22	2	22											44	2	
40	1. okt.	16:40	15	2	15	2	15									45	4	
	5. okt.	10:30	A	P	P	E	L	S	I	N	L	Ø	B					