

Begyndertræning 2020 - programmet der følges (vejledende).

L = Løb / løbelege

P = Pause

37	8. sep	16:40	8	1	5	2	15	2	4	1	6					38	6
	12. sep	10:30	8	1	6	1	15	2	4	1	5					38	5
38	15. sep	16:40	6	1	4	1	16	2	5	1	8					39	5
	19. sep	10:30	10	2	6	1	16	2	7							39	4
39	22. sep	16:40	7	1	4	1	17	2	9							37	4
	26. sep	10:30	9	2	12	2	12	2	5							38	4
40	29. sep	16:40	7	1	4	1	18	2	10							39	4
	3. okt	10:30	6	2	8	2	12	2	14							40	6
41	6. okt	16:40	6	1	8	2	12	2	15							41	5
	10. okt	10:30	8	1	11	2	11	2	11							41	5
42	13. okt	16:40	9	1	15	2	4	2	14							42	5
	17. okt	10:30	10	2	8	2	8	1	14							40	5
43	20. okt	16:40	F	A	R	T	L	E	G								
	22. okt	10:30	20	2	20											40	2

Derefter træner vi tirsdag og torsdag resten af vinteren - med lørdag som ekstra dag (bakkeløb med Poul)