

Løbekursus "Fra 0 til 5 km for nybegyndere", sensommer efterår 2022

Uge	Dag	Sted/Tidspunkt	Program:	Tema:
33	T 16-08-2022	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 1 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	Programmet
	T 18-08-2022	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 1 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	W 20/21-08-2022	Atlética kl. 10.00?	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 1 min løb.	
34	T 23-08-2022	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 1 min løb.	Beringsstafetten (selv) Lidt om sko
	T 25-08-2022	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 2 min løb.	
	W 27/28-08-2022	Atlética kl. 10.00?	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 2 min løb.	
35	T 30-08-2022	Atlética kl. 18.00	4 min gang. 3 min løb. 4 min gang. 3 min løb.	Lidt om skader
	T 01-09-2022	Atlética kl. 18.00	4 min gang. 3 min løb. 4 min gang. 3 min løb.	
	W 03/04-09-2022	Atlética kl. 10.00?	3 min gang. 5 min løb. 3 min gang. 4 min løb.	
36	T 06-09-2022	Atlética kl. 18.00	3 min gang. 5 min løb. 3 min gang. 4 min løb.	Lidt om træning i klub
	T 08-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 8 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	W 10/11-09-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 8 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
37	T 13-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	T 15-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	W 17/18-09-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
38	T 20-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	T 22-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 5 min løb.	
	W 24/25-09-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 5 min løb.	

Løbekursus "Fra 0 til 5 km for nybegyndere", sensommer efterår 2022

Uge	Dag	Sted/Tidspunkt	Program:	Tema:
39	T 27-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 5 min løb. I alt 24 min.	
	T 29-09-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 5 min løb. I alt 24 min.	
	W 01/02-10-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 7 min løb. I alt 26 min.	
40	T 04-10-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 7 min løb. I alt 26 min.	Ermitage løbet D 09
	T 06-10-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 3 min gang. 7 min løb. I alt 24 min.	
	W 08/09-10-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 12 min løb. 1 min gang. 7 min løb. I alt 22 min.	
41	T 11-10-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 1 min gang. 7 min løb. I alt 22 min.	
	T 13-10-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 18 min løb I alt 20 min.	
	W 15/16-10-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 20 min løb I alt 22 min.	
42	T 18-10-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 22 min løb I alt 24 min.	Ferie
	T 20-10-2022	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 22 min løb I alt 24 min.	
	W 22/23-10-2022	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 22 min løb I alt 24 min.	
43	T 25-10-2022	Atlética kl. 18.00	Testløb	
	T 27-10-2022	Atlética kl. 18.00	Let træning	
	S 30-10-2022	Vejle kl. 14.00	Vejle Ådal 5 km løb 2022	