

Løbekursus "Fra 0 til 5 km for nybegyndere", sensommer efterår 2021

Uge	Dag	Sted/Tidspunkt	Program:	Tema:
33	T 17-08-2021	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 1 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	Programmet
	T 19-08-2021	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 1 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	W 21/22-08-2021	Atlética kl. 10.00?	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 1 min løb.	
34	T 24-08-2021	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 1 min løb.	Lidt om sko
	T 26-08-2021	Atlética kl. 18.00	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 2 min løb.	
	W 28/29-08-2021	Atlética kl. 10.00?	5 min gang. 2 min løb. 4 min gang. 2 min løb.	
35	T 31-08-2021	Atlética kl. 18.00	4 min gang. 3 min løb. 4 min gang. 3 min løb.	Lidt om skader
	T 02-09-2021	Atlética kl. 18.00	4 min gang. 3 min løb. 4 min gang. 3 min løb.	
	W 04/05-09-2021	Atlética kl. 10.00?	3 min gang. 5 min løb. 3 min gang. 4 min løb.	
36	T 07-09-2021	Atlética kl. 18.00	3 min gang. 5 min løb. 3 min gang. 4 min løb.	Lidt om træning i klub
	T 09-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 8 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	W 11/12-09-2021	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 8 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
37	T 14-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	T 16-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	W 18/19-09-2021	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
38	T 21-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 1 min løb.	
	T 23-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 10 min løb. 5 min gang. 5 min løb.	
	W 25/26-09-2021	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 2021

Uge	Dag	Sted/Tidspunkt	Program:	Tema:
39	T 28-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 5 min løb. I alt 24 min.	
	T 30-09-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 5 min løb. I alt 24 min.	
	W 02/03-10-2021	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 7 min løb. I alt 26 min.	
40	T 05-10-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 5 min gang. 7 min løb. I alt 26 min.	
	T 07-10-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 3 min gang. 7 min løb. I alt 24 min.	
	W 09/10-10-2021	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 12 min løb. 1 min gang. 7 min løb. I alt 22 min.	
41	T 12-10-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 12 min løb. 1 min gang. 7 min løb. I alt 22 min.	
	T 14-10-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 18 min løb I alt 20 min.	
	W 16/17-10-2021	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 20 min løb I alt 22 min.	
42	T 19-10-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 22 min løb I alt 24 min.	
	T 21-10-2021	Atlética kl. 18.00	2 min gang. 22 min løb I alt 24 min.	
	W 23/24-10-2021	Atlética kl. 10.00?	2 min gang. 22 min løb I alt 24 min.	
43	T 26-10-2021	Atlética kl. 18.00	Testløb	
	T 28-10-2021	Atlética kl. 18.00	Let træning	
	S 31-10-2021	Vejle kl. 14.00	Vejle Ådal 5 km løb 2021	