

Vidar Motion - Hold B, mål 7 km uden pauser

Træningsuge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført		
1	4	5	1	3	2	5	1	5	1	27	18	9			
2	4	6	1	3	2	5	1	5	1	28	19	9			
3	4	6	1	3	1	5	1	6	1	28	20	8			
4	4	6	1	3	1	6	1	6	1	29	21	8			
5	4	6	1	3	1	6	1	7	1	30	22	8			
6	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8			
7	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8			
8	4	8	1	3	1	6	1	7	1	32	24	8			
9	4	8	1	4	1	6	1	7	1	33	25	8			
10	3	8	1	4	1	7	1	7	1	33	26	7			
11	3	8	1	4	1	7	1	8	1	34	27	7			
12	3	8	1	4	1	8	1	8	1	35	28	7			
13	3	8	1	5	1	8	1	8	1	36	29	7			
14	3	8	1	5	1	9	1	8	1	37	30	7			
15	3	8	1	5	1	9	1	9	1	38	31	7			
16	3	9	1	5	1	10	1	8	1	39	32	7			
17	1	9	1	6	1	10	1	8	1	38	33	5			
18	1	9	1	6	1	11	1	9	1	40	35	5			
19	1	11	1	9	1	11	1			35	31	4			
20	1	10	1	12	1	13	1			39	35	4			
21	1	11	1	13	1	13	1			41	37	4			
22	1	11	1	13	1	13	1			41	37	4			
23	1	14	1	14	1					31	28	3			
24	1	16	1	15	1					34	31	3			
25	1	18	1	14	1					35	32	3			
26	1	20	1	15	1					38	35	3			
27	1	22	1	17	1					42	39	3			
28	1	24	1	17	1					44	41	3			
29	1	26	1	15	1					44	41	3			
30	1	39	1							41	39	2			

Løbes en anelse hurtigere / fartleg