

### Vidar Motion - Hold A, mål 5 km uden pauser

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

Løbes en anelse hurtigere/fartleg