

### Vidar Motion - Hold B, mål 7 km uden pauser

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

Løbes en anelse hurtigere/fartleg