

Vidar Motion - Begynderhold 2022, mål 4½ - 5 km med pauser

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

Løbes en anelse hurtigere/fartleg