

## Vidar Motion - Begynderhold, mål 5 km med pauser

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

Løbes en anelse hurtigere / fartleg

Fælles tempotræning (tirsdag)

\* Sommergrill d. 16. juni