



Træningsprogram PW 2017

		Hvis du ikke kan komme til træningen skal du gå efter programmet																	
		Skriv evt. i hånden eks. (5-5-1-6-1-6-5) og samlet minuttal 29																	
		Ruterne kan laves på www.IFORM.dk ruteplaner.																	
HG		Så hurtigt som du kan gå med god brug af armene																	
RG		Rolig gang																	
Måned	Dag	Dato	Uge	RG	HG	RG	HG	RG	HG	RG	HG	RG	HG	RG	HG	RG	RG gang samlet i min.	HG gang samlet i min.	Tid i alt
Marts	LØR	18	0	5	5	1	6	2	6	5							13	17	30
	TIR	21		5	7	1	7	2	7	5							13	21	34
	TOR	23	1	5	7	1	7	2	8	5							13	22	35
	LØR	25		5	7	2	8	2	8	2	8	5					16	31	47
	TIR	28		5	8	1	7	2	7	5							13	22	35
	TOR	30	2	5	8	1	8	2	7	5							13	23	36
April	LØR	1		5	8	2	8	2	8	2	9	5					16	33	49
	TIR	4		5	8	1	7	2	7	5							13	22	35
	TOR	6	3	5	8	1	8	2	7	5							13	23	36
	LØR	8		5	8	2	8	2	8	2	9	5					16	33	49
	TIR	11		5	8	1	8	2	8	5							13	24	37
	TOR	13	4	5	9	1	8	2	8	5							13	25	38
	LØR	15		5	9	2	9	2	9	2	9	5					16	36	52
	TIR	18		5	7	1	7	2	6	2	6	5					15	26	41
	TOR	20	5	5	7	1	7	2	7	2	6	5					15	27	42
	LØR	22		5	10	2	10	2	10	2	10	5					16	40	56
	TIR	25		5	7	1	7	2	7	2	7	5					15	28	43
	TOR	27	6	5	8	1	8	2	7	2	7	5					15	30	45
LØR	29		5	11	2	11	2	11	2	11	5					16	44	60	
Maj	TIR	2		5	8	1	8	2	8	2	7	5					15	31	46
	TOR	4	7	5	9	1	8	2	8	2	8	5					15	33	48
	LØR	6		5	16	2	17	2	17	5							14	50	64
	TIR	9		5	9	1	9	2	8	2	8	5					15	34	49
	TOR	11	8	5	9	1	9	2	9	2	9	5					15	36	51
	LØR	13		5	18	2	18	2	18	5							14	54	68
	TIR	16		5	12	1	12	2	12	5							13	36	49
	TOR	18	9	5	12	1	12	2	12	5							13	36	49
	LØR	20		5	19	2	18	2	18	5							14	55	69
	TIR	23		5	14	1	13	2	13	5							13	40	53
	TOR	25	10	5	14	1	13	2	13	5							13	40	53
	LØR	27		5	19	2	20	2	20	5							14	59	73
Juni	TIR	30		5	22	1	22	5									11	44	55
	TOR	1	11	5	22	1	23	5									11	45	56
	LØR	3		5	30	2	31	5									12	61	73
	TIR	6		5	48	5											10	48	58
	TOR	8	12	5	49	5											10	49	59
	LØR	10		5	31	2	32	5									12	63	75