Jyllinge Løbeklub

Træningsprogram Walk'n Talk 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 ruteplanner.																
HG		Hurtig gang.																
RG		Rolig gang																
Måned	**Dag**	**Dato**	**Uge**	**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
	MAN	20		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
	MAN	27		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
	MAN	3		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
	MAN	10		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
	MAN	17		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
	MAN	24		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	MAN	1		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
	MAN	8		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
	MAN	15		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
	MAN	22		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	MAN	29		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
	MAN	5		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