

Køleskabsskema - A-holdet efterår 2017

Uge	Dag	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	Løb min.	Gang min.	I alt min.	Genn. ført
32	08-08-2016	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
32	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
32	3	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
33	15-08-2016	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	10	14	24	
33	5	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	11	14	25	
33	6	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	11	14	25	
34	22-08-2016	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	12	13	25	
34	8	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	13	14	27	
34	9	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	15	14	29	
35	29-08-2016	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	16	14	30	
35	11	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	17	14	31	
35	12	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	18	14	32	
36	05-09-2016	1	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	1	20	13	33	
36	14	1	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	1	21	13	34	
36	15	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	2	1	21	13	34	
37	12-09-2016	1	2	1	3	2	3	2	5	2	3	2	3	2	3	1	22	13	35	
37	17	1	2	1	3	1	4	2	5	2	3	2	3	1	3	1	23	11	34	
37	18	1	3	1	4	2	4	2	5	2	4	1	3	1	2	1	25	11	36	
38	19-09-2016	1	3	1	4	2	5	1	5	2	4	2	3	1	2	1	26	11	37	
38	20	1	4	2	4	2	4	1	6	2	4	1	3	1	3	1	28	11	39	
38	21	1	4	1	4	2	6	2	4	2	4	1	4	1	3	1	29	11	40	
39	26-09-2016	1	4	2	5	1	5	2	6	2	4	1	4	1	4	1	32	11	43	
39	23	1	4	2	5	1	5	2	7	2	4	1	4	1	4	1	33	11	44	
39	24	1	4	2	5	1	6	2	7	2	4	1	6	1	4	1	36	11	47	
40	03-10-2016	1	4	1	5	2	6	2	7	2	5	1	5	1	4	1	36	11	47	
40	26	1	4	1	5	2	5	2	8	2	5	1	5	1	5		37	10	47	
40	27	1	4	1	5	1	6	2	6	2	8	1	5	1	4		38	9	47	
41	10-10-2016	1	5	1	6	1	6	2	7	2	10	1	5				39	8	47	
41	29	1	5	1	6	1	7	2	7	2	10	1	4				39	8	47	
41	30	1	5	1	6	2	9	2	6	1	8	1	5				39	8	47	
42	17-10-2016		5	1	8	2	12	2	6	1	6	1	3				40	7	47	
42	32		5	1	8	2	12	2	8	1	7						40	6	46	
42	33		6	1	8	2	12	2	8	1	6						40	6	46	
43	24-10-2016		6	1	10	2	14	2	9								39	5	44	
43	35		7	1	10	2	14	2	9								40	5	45	
43	36		7	1	12	2	14										33	3	36	
44	31-10-2016		8	1	13	1	14										35	2	37	
44	38		10	1	14	1	14										38	2	40	
44	39		12	1	15	1	14										41	2	43	
45	07-11-2016		12	1	14	1	15										41	2	43	
45	38		11	1	15	1	15										41	2	43	
45	39		10	1	15	1	16										41	2	43	

Træner Hans Beck-Møller hm@beck-moeller.dk 40254712
 Træner Winni Simonsen winni.simonsen@gmail.com 30705457
 Træner Pia Kristine Hjort p-kristine@hotmail.com 61205577
 Træner Else Werther wicca@ofir.dk 24407711
 Facebook **Vejle IF - Løbeskole A - B 2017**

Husk hver gang: Opvarmning, åndedrætsøvelsen, balance- og styrkeøvelser
 Mobilten med på turen, når du løber selv
 Tag hensyn i trafikken og vær OBS på færdselsloven

Vedligeholdelsesløb henover vinteren - opvarmning, løb, leg/styrke/interval