

Køleskabsskema - B-holdet forår 2018

Uge	Dag	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	Løb min.	Gang min.	I alt min.	Genn. ført
10	13-03-2018	1	4	1	5	1	5	1	5	1	4	1	23	6	29	
10	2	1	4	1	5	1	5	1	5	1	4	1	23	6	29	
10	3	1	4	1	5	1	5	1	5	1	4	1	23	6	29	
11	20-03-2018	1	5	1	5	1	7	1	6	1	5	1	28	6	34	
11	5	1	5	1	5	1	7	1	6	1	5	1	28	6	34	
11	6	1	5	1	5	1	7	1	6	1	5	1	28	6	34	
12	27-03-2018	1	5	1	6	1	8	1	7	1	5	1	31	6	37	
12	8	1	5	1	6	1	8	1	7	1	5	1	31	6	37	
12	9	1	5	1	6	1	8	1	7	1	5	1	31	6	37	
13	03-04-2018	1	7	1	9	1	9	1	9				34	4	38	
13	11	1	7	1	9	1	9	1	9				34	4	38	
13	12	1	7	1	9	1	9	1	9				34	4	38	
14	10-04-2018	1	7	1	9	1	10	1	8				34	4	38	
14	14	1	7	1	9	1	10	1	8				34	4	38	
14	15	1	7	1	9	1	10	1	8				34	4	38	
15	17-04-2018		10	1	10	1	9	1	9				38	3	41	
15	17		10	1	10	1	10	1	9				39	3	42	
15	18		10	1	10	1	11	1	9				40	3	43	
16	24-04-2018		10	1	10	1	14	1	6				40	3	43	
16	20		10	1	10	1	14	1	6				40	3	43	
16	21		10	1	10	1	14	1	6				40	3	43	
17	01-05-2018		12	1	15	1	15						42	2	44	
17	23		12	1	17	1	13						42	2	44	
17	24		14	1	15	1	13						42	2	44	
18	08-05-2018		18	1	18	1	7						43	2	45	
18	26		18	1	18	1	6						42	2	44	
18	27		18	1	18	1	7						43	2	45	
19	15-05-2018		20	1	20	1							40	2	42	
19	29		20	1	20	1							40	2	42	
19	30		20	1	20	1							40	2	42	
20	22-05-2018		20	1	21								41	1	42	
20	32		20	1	22								42	1	43	
20	33		18	1	24								42	1	43	
21	29-05-2018		18	1	24								42	1	43	
21	35		18	1	26								44	1	45	
21	36		20	1	26								46	1	47	
22	05-06-2018		36										36	0	36	
22	38		38										38	0	38	
22	39		40										40	0	40	
23	12-06-2017		40										40	0	40	
23	38		40										40	0	40	
23	39		40										40	0	40	

Træner Pia Kristine Hjort p-kristine@hotmail.com 61205577
 Træner Erik Emborg erik.e.emborg+VIF@gmail.com 26282118

Facebook **Vejle IF - Løbeshole A - B**

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

**Vi går i klubhuset
 EFTER træning**
**Vi er i klubhuset
 INDEN træning**