

# Køleskabskema - A-holdet efterår 2018

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
34	21-08-2018	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
34	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
34	3	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
35	28-08-2018	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	10	14	24	
35	5	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	11	14	25	
35	6	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	11	14	25	
36	04-09-2018	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	12	13	25	
36	8	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	13	14	27	
36	9	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	15	14	29	
37	11-09-2018	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	16	14	30	
37	11	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	17	14	31	
37	12	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	18	14	32	
38	18-09-2018	1	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	1	20	13	33	
38	14	1	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	1	21	13	34	
38	15	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	2	1	21	13	34	
39	25-09-2018	1	2	1	3	2	3	2	5	2	3	2	3	2	3	1	22	13	35	
39	17	1	2	1	3	1	4	2	5	2	3	2	3	1	3	1	23	11	34	
39	18	1	3	1	4	2	4	2	5	2	4	1	3	1	2	1	25	11	36	
40	02-10-2018	1	3	1	4	2	5	1	5	2	4	2	3	1	2	1	26	11	37	
40	20	1	4	2	4	2	4	1	6	2	4	1	3	1	3	1	28	11	39	
40	21	1	4	1	4	2	6	2	4	2	4	1	4	1	3	1	29	11	40	
41	09-10-2018	1	4	2	5	1	5	2	6	2	4	1	4	1	4	1	32	11	43	
41	23	1	4	2	5	1	5	2	7	2	4	1	4	1	4	1	33	11	44	
41	24	1	4	2	5	1	6	2	7	2	4	1	6	1	4	1	36	11	47	
42	16-10-2018	1	4	1	5	2	6	2	7	2	5	1	5	1	4	1	36	11	47	
42	26	1	4	1	5	2	5	2	8	2	5	1	5	1	5		37	10	47	
42	27	1	4	1	5	1	6	2	6	2	8	1	5	1	4		38	9	47	
43	23-10-2018	1	5	1	6	1	6	2	7	2	10	1	5				39	8	47	
43	29	1	5	1	6	1	7	2	7	2	10	1	4				39	8	47	
43	30	1	5	1	6	2	9	2	6	1	8	1	5				39	8	47	
44	30-10-2018		5	1	8	2	12	2	6	1	6	1	3				40	7	47	
44	32		5	1	8	2	12	2	8	1	7						40	6	46	
44	33		6	1	8	2	12	2	8	1	6						40	6	46	
45	06-11-2018		6	1	10	2	14	2	9								39	5	44	
45	35		7	1	10	2	14	2	9								40	5	45	
45	36		7	1	12	2	14										33	3	36	
46	13-11-2018		8	1	13	1	14										35	2	37	
46	38		10	1	14	1	14										38	2	40	
46	39		12	1	15	1	14										41	2	43	
47	20-11-2018		12	1	14	1	15										41	2	43	
47	38		11	1	15	1	15										41	2	43	
47	39		10	1	15	1	16										41	2	43	

Træner Hans Beck-Møller [hm@beck-moeller.dk](mailto:hm@beck-moeller.dk) 40254712  
 Træner Pia Kristine Hjort [p-kristine@hotmail.com](mailto:p-kristine@hotmail.com) 61205577  
 Træner Else Werther [wicca@ofir.dk](mailto:wicca@ofir.dk) 24407711  
 Træner Johanne Dupont [ljdkan@gmail.com](mailto:ljdkan@gmail.com)  
 Facebook **Vejle IF - Løbeskole A - B**

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

Vi går i klubhuset  
**EFTER** træning