

Køleskabsskema - Løbeskolen forår 2019

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
10	12/03/2019	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
10	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
10	3	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	7	15	22	
11	19/03/2019	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	10	14	24	
11	5	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	11	14	25	
11	6	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	11	14	25	
12	26/03/2019	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	12	13	25	
12	8	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	13	14	27	
12	9	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	15	14	29	
13	02/04/2019	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	16	14	30	
13	11	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	17	14	31	
13	12	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	18	14	32	
14	09/04/2019	1	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	1	20	13	33	
14	14	1	2	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	1	21	13	34	
14	15	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	2	1	21	13	34	
15	16/04/2019	1	2	1	3	2	3	2	5	2	3	2	3	2	3	1	22	13	35	
15	17	1	2	1	3	1	4	2	5	2	3	2	3	1	3	1	23	11	34	
15	18	1	3	1	4	2	4	2	5	2	4	1	3	1	2	1	25	11	36	
16	23/04/2019	1	3	1	4	2	5	1	5	2	4	2	3	1	2	1	26	11	37	
16	20	1	4	2	4	2	4	1	6	2	4	1	3	1	3	1	28	11	39	
16	21	1	4	1	4	2	6	2	4	2	4	1	4	1	3	1	29	11	40	
17	30/04/2019	1	4	2	5	1	5	2	6	2	4	1	4	1	4	1	32	11	43	
17	23	1	4	2	5	1	5	2	7	2	4	1	4	1	4	1	33	11	44	
17	24	1	4	2	5	1	6	2	7	2	4	1	6	1	4	1	36	11	47	
18	07/05/2019	1	4	1	5	2	6	2	7	2	5	1	5	1	4	1	36	11	47	
18	26	1	4	1	5	2	5	2	8	2	5	1	5	1	5		37	10	47	
18	27	1	4	1	5	1	6	2	6	2	8	1	5	1	4		38	9	47	
19	14/05/2019	1	5	1	6	1	6	2	7	2	10	1	5				39	8	47	
19	29	1	5	1	6	1	7	2	7	2	10	1	4				39	8	47	
19	30	1	5	1	6	2	9	2	6	1	8	1	5				39	8	47	
20	21/05/2019		5	1	8	2	12	2	6	1	6	1	3				40	7	47	
20	32		5	1	8	2	12	2	8	1	7						40	6	46	
20	33		6	1	8	2	12	2	8	1	6						40	6	46	
21	28/05/2019		6	1	10	2	14	2	9								39	5	44	
21	35		7	1	10	2	14	2	9								40	5	45	
21	36		7	1	12	2	14										33	3	36	
22	04/06/2019		8	1	13	1	14										35	2	37	
22	38		10	1	14	1	14										38	2	40	
22	39		12	1	15	1	14										41	2	43	
23	11/06/2019		12	1	14	1	15										41	2	43	
23	38		11	1	15	1	15										41	2	43	
23	39		10	1	15	1	16										41	2	43	

Træner Hans Beck-Møller hm@beck-moeller.dk 40254712
 Træner Pia Kristine Hjort p-kristine@hotmail.com 61205577
 Træner Else Werther wicca@ofir.dk 24407711
 Træner Johanne Dupont lidkan@gmail.com
 Facebook **Vejle IF - Løbeskole**

Husk hver gang:

Opvarmning, åndedrætsøvelsen, balanceøvelsen
Mobilen 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