

Køleskabsskema - B-holdet forår 2017

Uge	Dag	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	Løb min.	Gang min.	I alt min.	Genn. ført
10	07/03/2017	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	14/03/2017	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	21/03/2017	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	28/03/2017	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	04/04/2017	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	11/04/2017		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	18/04/2017		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	25/04/2017		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	02/05/2017		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	09/05/2017		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	16/05/2017		20	1	21								41	1	42	
20	32		20	1	22								42	1	43	
20	33		18	1	24								42	1	43	
21	23/05/2017		18	1	24								42	1	43	
21	35		18	1	26								44	1	45	
21	36		20	1	26								46	1	47	
22	01/06/2017		36			Øve ruten til Vejleløbet							36	0	36	
22	38		38										38	0	38	
22	39		40										40	0	40	
23	06/06/2017		40			Afslutning i klubhuset							40	0	40	
23	38		40										40	0	40	
23	39		40			Vejleløbet							40	0	40	

Træner	Pia Kristine Hjort	p-kristine@hotmail.com	61205577
Træner	Erik Emborg	erik.e.emborg+VIF@gmail.com	26282118
Træner	Winni Simonsen	winni.simonsen@gmail.com	30705457
Facebook	Vejle IF - Løbeskole A - B 2017		

Husk hver gang: Opvarmning, åndedrætsøvelsen, balanceøvelsen
Se ugens styrketræning på facebook
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**