

# Køleskabsskema - A-holdet forår 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 |
|-----|------------|---|----|---|----|---|----|---|---|--------------------------|----|---|---|---|---|---|----------|-----------|------------|------------|
| 10  | 07/03/2017 | 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  | 14/03/2017 | 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  | 21/03/2017 | 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  | 28/03/2017 | 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  | 04/04/2017 | 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  | 11/04/2017 | 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  | 18/04/2017 | 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  | 25/04/2017 | 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  | 02/05/2017 | 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  | 09/05/2017 | 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  | 16/05/2017 |   | 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  | 23/05/2017 |   | 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  | 01/06/2017 |   | 8  | 1 | 13 | 1 | 14 |   |   | Øve ruten til Vejleløbet |    |   |   |   |   |   | 35       | 2         | 37         |            |
| 22  | 38         |   | 10 | 1 | 14 | 1 | 14 |   |   |                          |    |   |   |   |   |   | 38       | 2         | 40         |            |
| 22  | 39         |   | 12 | 1 | 15 | 1 | 14 |   |   |                          |    |   |   |   |   |   | 41       | 2         | 43         |            |
| 23  | 06/06/2017 |   | 12 | 1 | 14 | 1 | 15 |   |   | Afslutning i klubhuset   |    |   |   |   |   |   | 41       | 2         | 43         |            |
| 23  | 38         |   | 11 | 1 | 15 | 1 | 15 |   |   |                          |    |   |   |   |   |   | 41       | 2         | 43         |            |
| 23  | 39         |   | 10 | 1 | 15 | 1 | 16 |   |   | Vejleløbet               |    |   |   |   |   |   | 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, 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