

Løbeprogram for Team Møldrup

Vedligeholdstræning

Uge nr	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Km i alt	Bemærkninger
1	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	10 km	21 Km	
2	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	5 km	Fridag	11 km	24 Km	
3	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	9 km	20 Km	
4	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	5 km	Fridag	10 km	23 Km	
5	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	5 km	Fridag	8 km	20 Km	
6	Fridag	Fridag	8 km	Fridag	5 km	Fridag	9 km	22 Km	
7	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	11 km	22 Km	
8	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	8 km	19 Km	
9	Fridag	Fridag	6 km	Fridag	5 km	Fridag	10 km	21 Km	
10	Fridag	Fridag	7 km	Fridag	5 km	Fridag	8 km	20 Km	
11	Fridag	Fridag	6 Km	Fridag	4 Km	Fridag	8 Km	18 Km	
12	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	6 Km	Fridag	11 Km	24 Km	
13	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	5 Km	Fridag	8 Km	20 Km	
14	Fridag	Fridag	8 Km	Fridag	6 Km	Fridag	8 Km	22 Km	
15	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	6 Km	Fridag	10 Km	23 Km	
16	Fridag	Fridag	8 Km	Fridag	6 Km	Fridag	8 Km	22 Km	
17	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	6 Km	Fridag	10 Km	23 Km	
18	Fridag	Fridag	8 Km	Fridag	6 Km	Fridag	6 Km	20 Km	
19	Fridag	Fridag	8 Km	Fridag	6 Km	Fridag	10 Km	24 Km	
20	Fridag	Fridag	7 Km	Fridag	7 Km	Fridag	8 Km	22 Km	