



Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



Sæt X	Uge	Dag	Løb	Gå	Antal gentagelser	Løb i alt	Gå i alt
	1 (7/4)	Lørdag	1 min	1½ min	8	8 min	12 min
	(9/4)	Mandag	1 min	1½ min	8	8 min	12 min
	(12/4)	Torsdag	Øvelser + 5 x 30 sek	rundt om Teglårdssøen	2		
	2 (14/4)	Lørdag	1 min	1½ min	8	8 min	12 min
	(16/4)	Mandag	1 min	1½ min	8	8 min	12 min
	(19/4)	Torsdag	Øvelser + 5 x 30 sek	rundt om Teglårdssøen	2		
	3 (21/4)	Lørdag	2 min	2 min	5	10 min	10 min
	(23/4)	Mandag	2 min	2 min	5	10 min	10 min
	(26/4)	Torsdag	3 min	2 min + øvelser	3	9 min	6 min
	4 (28/4)	Lørdag	3 min	2 min	4	12 min	8 min
	(30/4)	Mandag	3 min	2 min	4	12 min	8 min
	(3/5)	Torsdag	3 min	2 min	4	12 min	8 min
	5 (5/5)	Lørdag	4 min	2 min	4	16 min	8 min
	(7/5)	Mandag	4 min	2 min	4	16 min	8 min
	(10/5)	Torsdag	4 min	1½ min	4	16 min	6 min
	6 (12/5)	Lørdag	5 min	2 min	3	15 min	6 min
	(14/5)	Mandag	5 min	2 min	4	20 min	8 min
	(17/5)	Torsdag	5 min	1½ min	3	15 min	4½ min
	7 (19/5)	Lørdag	5 min	1½ min	4	20 min	6 min
	(21/5)	Mandag	5 min	1½ min	3	15 min	4½ min
	(24/5)	Torsdag	6 min	1½ min	3	18 min	4½ min
	8 (26/5)	Lørdag	6 min	1½ min	4	24 min	6 min
	(28/5)	Mandag	6 min	1½ min	3	18 min	4½ min
	(31/5)	Torsdag	6 min	1 min	3	18 min	3 min
	9 (2/6)	Lørdag	6 min	1 min	4	24 min	4 min
	(4/6)	Mandag	6 min	1 min	3	18 min	3 min
	(7/6)	Torsdag	7 min	1 min	3	21 min	3 min
	10 (9/6)	Lørdag	7 min	1 min	4	28 min	4 min
	(11/6)	Mandag	7 min	1 min	3	21 min	3 min
	(14/6)	Torsdag	10 min	2 min	2	20 min	4 min
	11 (16/6)	Lørdag	10 min	2 min	3	30 min	6 min
	(19/6)	Mandag	10 min	2 min	2	20 min	4 min
	(22/6)	Torsdag	10 min	1 min	2	20 min	2 min
	12 (24/6)	Lørdag	5 km testløb				