

		Uge 44	Uge 45	Uge 46	Uge 47	Uge 48	Uge 49	Uge 50	Uge 51	Uge 52	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
Tirsdag	gang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
	løb	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	9	10
	gang	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3
	løb	1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5
	gang	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....
	løb	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....
løb i alt		2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Torsdag	gang	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3
	løb	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11
	gang	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
	løb	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5
	gang	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....
	løb	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....
løb i alt		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Søndag	gang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
	løb	1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	9
eller anden dag	gang	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3
	løb	1	1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5
	gang	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....
	løb	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....	....
løb i alt		2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Egne notater:



Løbeklubben



Instruktører: Morten 22557138 &amp; Erling 21825454

		Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20	
Tirsdag	gang	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
	løb	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	gang	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	løb	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	
	gang	....	...	...	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
	løb	...	...	...	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	
løb i alt		16	18	19	21	23	24	27	28	30	32	34	35	37	38	
Torsdag	gang	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
	løb	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	gang	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	løb	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	
	gang	....	...	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
	løb	....	....	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	
løb i alt		17	19	21	23	24	27	28	30	32	34	35	37	38	39	
Søndag	gang	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
	løb	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
	gang	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
eller anden dag	løb	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	
	gang	....	...	...	...	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
	løb	...	...	...	...	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	
løb i alt		15	16	18	19	22	23	24	27	28	30	32	34	35	37	

Egne notater:



Løbeklubben



Instruktører: Morten 22557138 & Erling 21825454