

Løb med DGI i Bolderslev - Niveau 1 - mål 5 km

(Har aldrig løbet eller motioneret tidligere - kan finde på at tage cyklen et par gange om ugen)

Uge	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	31-05-11	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12	
2	07-06-11	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12	
3	14-06-11	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12	
4	21-06-11	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
5	28-06-11	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
6	05-07-11	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11	
7	12-07-11	4	4	2	1	1	4	2	4	2	24	13	11	
8	19-07-11	4	4	2	1	1	5	2	5	2	26	15	11	
9	26-07-11	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
10	02-08-11	4	5	2	2	1	5	2	5	2	28	17	11	
11	09-08-11	3	5	1	2	1	5	2	5	2	26	17	9	
12	16-08-11	3	5	1	2	1	5	1	6	2	26	18	8	
13	23-08-11	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7	
14	30-08-11	3	6	1	2	1	6	1	7	1	28	21	7	
15	06-09-11	3	7	1	3	1	5	1	7	1	29	22	7	
16	13-09-11	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
17	20-09-11	3	8	1	3	1	6	1	8	1	32	25	7	
18	27-09-11	3	8	1	3	1	6	1	9	1	33	26	7	
19	04-10-11	3	9	1	4	1	7	1	9	1	36	29	7	
20	11-10-11	3	9	1	4	1	7	1	10	1	37	30	7	
21	18-10-11	3	9	1	5	1	8	1	10	1	39	32	7	
22	25-10-11	3	10	1	5	1	8	1	10	1	40	33	7	
23	01-11-11	3	10	1	5	1	9	1	11	1	42	35	7	
24	08-11-11	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gås og løbes

Løbes en anelse hurtigere