

## Hold B August - December 2020

Uge	Dag	Træning min.	Tempo	Min. i alt
<b>34</b>	<b>Tirsdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>18-08 2020</b>	15	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

	<b>Torsdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>20-08 2020</b>	14	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

	<b>Lørdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>22-08 2020</b>	15	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	4	

Uge	Dag	Træning min.	Tempo	Min. i alt
<b>35</b>	<b>Tirsdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>25-08 2020</b>	15	6:30 - 7:30	
		2	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

	<b>Torsdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>27-08 2020</b>	14	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

	<b>Lørdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>29-08 2020</b>	16	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

Uge	Dag	Træning min.	Tempo	Min. i alt
<b>36</b>	<b>Tirsdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>01 09 2020</b>	16	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

	<b>Torsdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>03-09 2020</b>	15	6:30 - 7:30	
		3	9:00 - 9:45	
		Gentag	3	

	<b>Lørdag</b>	5	9:00 - 9:45	
	<b>05-09 2020</b>	16	6:30 - 7:30	
		2	9:00 - 9:45	
		Gentag	4	

Uge	Dag	Træning min.
37	Tirsdag	5
	08-09 2020	16
		2
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
4

Min. i alt
77

	Torsdag	5
	10-09 2020	15
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

59
----

	Lørdag	5
	12-09 2020	17
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

65
----

Uge	Dag (Restiution uge)	Træning min.
38	Tirsdag	5
	15-09 2020	15
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
59

	Torsdag	5
	17-09 2020	14
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

56
----

	Lørdag	5
	19-09 2020	16
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

62
----

Uge	Dag	Træning min.
39	Tirsdag	5
	22-09 2020	17
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
65

	Torsdag	5
	24-09 2020	16
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

62
----

	Lørdag	5
	26-09 2020	17
		2
	Slut med løb	8
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
3

70
----

Uge	Dag	Træning min.
40	Tirsdag	5
	29-09 2020	17
		2
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
62

	Torsdag	5
	01-10 2020	16
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

62
----

	Lørdag	5
	03-10 2020	18
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

68
----

Uge	Dag	Træning min.
41	Tirsdag	5
	06-10 2020	18
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
68

	Torsdag	5
	08-10 2020	16
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

62
----

	Lørdag	5
	10-10 2020	18
		2
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

65
----

Uge	Dag (Restiution uge)	Træning min.
42	Tirsdag	5
	13-10 2020	15
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
59

	Torsdag	5
	15-10 2020	15
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

59
----

	Lørdag	5
	17-10 2020	16
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

62
----

Uge	Dag	Træning min.
43	Tirsdag	5
	20-10 2020	18
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
68

	Torsdag	5
	22-10 2020	17
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

65
----

	Lørdag	5
	24-10 2020	19
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

71
----

Uge	Dag	Træning min.
44	Tirsdag	5
	27-10 2020	19
		3
	Slut med løb	15
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
2

Min. i alt
64

	Torsdag	5
	29-10 2020	17
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

65
----

	Lørdag	5
	31-10 2020	19
		2
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

68
----

Uge	Dag	Træning min.
45	Tirsdag	5
	03-11 2020	19
		2
	Slut med løb	10
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
2

Min. i alt
57

	Torsdag	5
	05-11 2020	17
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

65
----

	Lørdag	5
	07-11 2020	20
		3

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45

--

	<b>slut løb</b>	15
		Gentag
<b>Uge</b>	<b>Dag (Restiution uge)</b>	<b>Træning min.</b>
<b>46</b>	<b>Tirsdag</b>	5
	<b>10-11 2020</b>	17
		3
		Gentag

6:30 - 7:30
2
<b>Tempo</b>
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

66
<b>Min. i alt</b>
65

	<b>Torsdag</b>	5
	<b>12-11 2020</b>	15
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

59
----

	<b>Lørdag</b>	5
	<b>14-11 2020</b>	18
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

68
----

<b>Uge</b>	<b>Dag</b>	<b>Træning min.</b>
<b>47</b>	<b>Tirsdag</b>	5
	<b>17-11 2020</b>	20
		3
	<b>Slut med løb</b>	15
		Gentag

<b>Tempo</b>
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
2

<b>Min. i alt</b>
66

	<b>Torsdag</b>	5
	<b>19-11 2020</b>	18
		3
	<b>Slut med løb</b>	10
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
2

57
----

	<b>Lørdag</b>	5
	<b>21-11 2020</b>	20
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

74
----

<b>Uge</b>	<b>Dag</b>	<b>Træning min.</b>
<b>48</b>	<b>Tirsdag</b>	5
	<b>24-11 2020</b>	20
		2
	<b>Slut med løb</b>	15
		Gentag

<b>Tempo</b>
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
2

<b>Min. i alt</b>
64

	<b>Torsdag</b>	5
	<b>26-11 2020</b>	18
		3
	<b>Slut med løb</b>	10
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
2

57
----

	<b>Lørdag</b>	5
	<b>28-11 2020</b>	20

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30

--

		2
		Gentag

9:00 - 9:45
3

71
----

Uge	Dag	Træning min.
49	Tirsdag	5
	01-12 2020	21
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

Min. i alt
53

	Torsdag	5
	03-12 2020	19
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

49
----

	Lørdag	5
	05-12 2020	21
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

77
----

Uge	Dag (Restiution uge)	Træning min.
50	Tirsdag	5
	08-12 2020	18
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

Min. i alt
68

	Torsdag	5
	10-12 2020	17
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

65
----

	Lørdag	5
	12-12 2020	18
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

68
----

Uge	Dag	Træning min.
51	Tirsdag	5
	15-12 202	21
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

Min. i alt
53

	Torsdag	5
	17-12 2020	19
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

49
----

	Lørdag	5
	19-12 2020	22
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

80
----

Uge	Dag	Træning min.
52	Tirsdag	5
	22-12 2020	22
		3
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

Min. i alt
55

	Torsdag	5
	24-12 2020	20
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

51
----

	Lørdag	5
	26-12 2020	22
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
3

80
----

Uge	Dag	Træning min.
53	Tirsdag	5
	29-12 2020	22
		2
		Gentag

Tempo
9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

Min. i alt
53

	Torsdag	5
	31-12 2020	20
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

51
----

	Lørdag	5
	02-01 2021	22
		3
		Gentag

9:00 - 9:45
6:30 - 7:30
9:00 - 9:45
2

55
----