L = løb P = pause Skraveret = "x" minutter med lidt tempo

UGE	DATO	KL.	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb minutter ialt	Pause minutter i alt
1	04-01-2009	10:00	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7
2	07-01-2009	19:00	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2					12	5
2	11-01-2009	10:00	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2					13	5
3	14-01-2009	19:00	3	1	4	1	3	1	4									14	3
3	18-01-2009	10:00	3	1	3	1	4	1	4									14	3
4	21-01-2009	19:00	3	1	3	1	3	1	4	1	2							15	4
4	25-01-2009	10:00	3	1	3	1	3	1	4	1	2	1	2					17	5
5	28-01-2009	19:00	3	1	4	1	3	1	5	1	4							19	4
5	01-02-2009	10:00	3	1	3	1	4	1	7	1	4							21	4
6	04-02-2009	19:00	3	1	3	1	3	1	8	1	4							21	4
6	08-02-2009	10:00	5	1	6	2	8	1	4									23	4
7	11-02-2009	19:00	5	1	5	1	8	2	4									22	4
7	15-02-2009	10:00	5	1	5	1	10	2	4	1	4							28	5
8	18-02-2009	19:00	8	1	2	1	3	1	12	2	4							29	5
8	22-02-2009	10:00	8	1	2	1	3	1	12	2	4							29	5
9	25-02-2009	19:00	8	1	3	1	12	2	6									29	4
9	01-03-2009	10:00	10	1	4	1	12	2	6									32	4
10	04-03-2009	19:00	8	1	2	1	12	2	4	1	8							34	5
10	08-03-2009	10:00	8	2	5	1	12	2	5	1	8							38	6
11	11-03-2009	19:00	12	1	14	2	6	2	8									40	5
11	15-03-2009	10:00	7	1	4	1	15	2	8	1	8							42	5
12	18-03-2009	19:00	11	1	2	1	17	2	4	1	8							42	5
12	22-03-2009	10:00	12	1	5	2	16	2	8									41	5
13	25-03-2009	19:00	8	1	6	1	17	2	6	1	4							42	5
13	29-03-2009	10:00	10	1	2	1	18	2	6	1	6							42	5
14	*01-04-2009*	*19:00*	12	2	18	2	6	1	6									42	5
14	*05-04-2009*	*09:00*	10	1	6	2	18	1	8									42	5
15	*08-04-2009*	*19:00*	10	1	4	1	20	1	3	1	5							42	4
15	*12-04-2009*	*09:00*	12	1	4	1	19	1	3	1	5							43	5
16	*15-04-2009*	*19:00*	10	1	4	1	21	2	4	1	3							42	4
16	*19-04-2009*	*09:00*	11	1	4	1	23	1	5									43	3
17	*22-04-2009*	*19:00*	16	1	5	1	25	2	4	1	6							46	5
17	*26-04-2009*	*09:00*	10	1	1	1	27	2	8									46	4
18	*29-04-2009*	*19:00*	10	1	2	1	28	2	2	1	4							46	5
18	*03-05-2009*	*09:00*	16	1	2	1	28											46	2
19	*06-05-2009*	*19:00*	15	1	3	1	30											48	2
19	*10-05-2009*	*09:00*	15	1	3	1	30											48	2