

L = løb

P = pause

Skraveret = "x" minutter med lidt tempo

Fartlege af forskellig art

Kl. Special test

UGE	DATO	KL.	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb samlet i minutter	Pause samlet i minutter
52	24-12-2008	19:00	10	1	6	2	18	1	8			42	5
52	28-12-2008	10:00	10	1	4	1	20	1	3	1	5	42	4
1	31-12-2008	19:00	12	1	4	1	19	1	3	1	5	43	5
1	04-01-2009	10:00	10	1	4	1	21	2	4	1	3	42	4
2	07-01-2009	19:00	11	1	4	1	23	1	5			43	3
2	11-01-2009	10:00	16	1	5	1	25	2	4	1	6	46	5
3	14-01-2009	19:00	10	1	1	1	27	2	8			46	4
3	18-01-2009	10:00	10	1	2	1	28	2	2	1	4	46	5
3	21-01-2009	19:00	16	1	2	1	28					46	2
4	25-01-2009	10:00	15	1	3	1	30					48	2
4	28-01-2009	19:00	15	1	3	1	30					48	2
5	01-02-2009	10:00	16	1	3	1	30					49	1
5	04-02-2009	19:00	5	1	15	2	15	2	10			45	4
6	08-02-2009	10:00	5	1	10	1	25	2	5			45	4
6	11-02-2009	19:00	16	1	30	2	5					51	3
7	15-02-2009	10:00	5	1	15	2	15	2	10			45	5
7	18-02-2009	19:00	6	1	10	1	26	2	4			46	4
8	22-02-2009	10:00	16	1	30	2	5					51	3
8	25-02-2009	19:00	5	1	15	2	15	2	10			47	5
9	01-03-2009	10:00	6	1	10	1	26	2	4			46	4
9	04-03-2009	19:00	16	1	30	2	5					51	3
10	08-03-2009	10:00	5	1	15	2	15	2	10			45	5
10	11-03-2009	19:00	6	1	10	1	26	2	4			46	4
11	15-03-2009	10:00	16	1	30	2	5					51	3
11	18-03-2009	19:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
12	22-03-2009	10:00	7	1	10	1	28	2	5			50	4
12	25-03-2009	19:00	16	1	34	1	5					55	3
13	29-03-2009	10:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
13	01-04-2009	19:00	7	1	10	1	29	1	5			51	3
14	05-04-2009	09:00	16	1	38	2	5					59	3
14	08-04-2009	19:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
15	12-04-2009	09:00	7	1	10	1	29	1	5			51	3
15	15-04-2009	19:00	16	1	42	2	5					63	3
16	19-04-2009	09:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
16	22-04-2009	19:00	5	1	10	1	30	1	5			50	3
17	26-04-2009	09:00	16	1	47	2	5					68	3
17	29-04-2009	19:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
18	03-05-2009	09:00	5	1	10	2	30	1	6			51	4
18	06-05-2009	19:00	16	1	49	2	5					70	3
19	10-05-2009	09:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
19	13-05-2009	19:00	10	1	10	2	23	1	10			53	4
20	17-05-2009	09:00	10	1	52	2	10	1	10	1	13	72-92	5
20	20-05-2009	19:00	10	1	15	2	15	2	10			50	5
21	24-05-2009	09:00	10	1	10	2	23	1	10			53	4
21	27-05-2009	19:00	10	1	55	2	10	1	10	1	10	75 - 95	5