

	KM/Tid	Føret	Hvordan havde jeg det	Vægt	Sko	Anden træning
Uge 1						
Mandag						Infomøde - Løb med Avisen
Tirsdag	5/5:40	Vådt	Super	75	NB - gl.	
Onsdag	1 time		Super			Spinning
Torsdag	6/6:15		God tur med kontoret		NB - gl.	
Fredag						
Lørdag	8/6:00		God løbetur		NB - gl.	
Søndag						Dømte 1 håndboldkamp
I alt	19 km					
Uge 2						
Mandag	4/7.30		1. træning ved LMA		NB - gl.	
Tirsdag	5/5:45	Vådt			NB - gl.	
Onsdag	1 time					Spinning
Torsdag	6 / 6:45		God tur med kontoret			
Fredag						Cykling 15 km
Lørdag	5 / 6:45				NB - ny	
Søndag						Dømte 2 håndboldkampe
I alt	20 km					
Uge 3						
Mandag	6/6:45		LMA	74	NB - gl.	
Tirsdag	5/5:45				NB - ny	
Onsdag	1 time					Spinning
Torsdag	6/6:45		God tur med kontoret		NB - gl.	Dømte 1 håndboldkamp
Fredag						
Lørdag	5/6:40				NB - ny	
Søndag						
I alt	22 km					
Uge 4						
Mandag	6/6:45		LMA		NB - gl.	
Tirsdag	5/5:45				NB - ny	
Onsdag	1 time					Spinning
Torsdag	6/6:45		God tur med kontoret		NB - gl.	

Fredag						
Lørdag	5/5:45				NB - ny	
Søndag						Dømte 1 håndboldkamp
I alt	22 km					