

juli 2018									
	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag
Tid/antal km	01-jul	04-jul	08-jul	11-jul	15-jul	18-jul	22-jul	25-jul	29-jul
5.00 min.	11 km	6 km	10 km	7 km	11 km	8 km	12 km	9 km	13 km
5.30 min.	11 km	6 km	10 km	7 km	11 km	8 km	12 km	9 km	13 km
6.00 min.	11 km	6 km	8 km	7 km	11 km	8 km	12 km	8 km	13 km
6.30 min.	11 km	6 km	10 km	7 km	11 km	8 km	12 km	8 km	13 km
Opråber og opvarmning									

Ingen navne på planen i juli, men vi løber alligevel. :-)

Ruterne planlægges så det er muligt at vælge om man vil løbe kort eller lang tur.