LØBEPLAN MAJ 2015

Hold	Søndag 03-maj	Tirsdag 05-maj	Søndag 10-maj	Tirsdag 12-maj	Søndag 17-maj	Tirsdag 19-maj	Søndag 24-maj	Tirsdag 26-maj	Søndag 31-maj	
5.00 min.	**17 Km** Rute14	**8 km** Rute 16	**13 Km** Rute 15	**10 Km** Rute 5	**15 km** Rute 17	**7 Km** Rute 10	**17 Km** Rute 20	**8,7 Km** Rute 18	**16 Km** Rute 12	
5.30 min.	**17 Km** Rute 14	**8 km** Rute 16	**13 Km** Rute 15	**10 Km** Rute 5	**15 km** Rute 17	**7 Km** Rute 10	**17 Km** Rute 20	**8,7 Km** Rute 18	**16 Km** Rute 12	
6.00 min.	**17 Km** Rute 14	**8 km** Rute 16	**13 Km** Rute 15	**10 Km** Rute 5	**15 km** Rute 17	**7 Km** Rute 10	**17 Km** Rute 20	**8,7 Km** Rute 18	**16 Km** Rute 12	
6.30 min.	**17 Km** Rute 14	**8 km** Rute 16	**13 Km** Rute 15	**10 Km** Rute 5	**15 km** Rute 17	**7 Km** Rute 10	**17 Km** Rute 20	**8,7 Km** Rute 18	**16 KM** Rute 12	
7.00 min.	**17 Km** Rute 14	**8 km** Rute 16	**13 Km** Rute 15	**10 Km** Rute 5	**15 km** Rute 17	**7 Km** Rute 10	**17 Km** Rute 20	**8,7 Km** Rute 18	**16 Km** Rute 12	
Walk & Run										