LØBEPLAN DECEMBER 2014

December										
	Tirsdag	Søndag	Tirsdag	Søndag	Tirsdag	Søndag	Tirsdag	Søndag	Tirsdag	
Hold	02-dec	07-dec	09-dec	14-dec	16-dec	21-dec	23-dec	28-dec	30-dec	
5.00 min.	7 km By Tur	8,7 km Rute 18	7 Km By tur	8 Km Rute 19	7 km By tur	8 Km Rute 12	Fri dag	7 Km Rute 13	7 Km Rute 6	
5.30 min.	7 km By Tur	8,7 Km Rute 18	7 Km By tur	8 Km Rute 19	7 Km By tur	8 Km Rute 12	Fri dag	7 Km Rute 13	7 km Rute 6	
6.00 min.	7 km By Tur	8,7 Km Rute 18	7 Km By tur	8 Km Rute 19	7 Km By tur	8 Km Rute 12	Fri dag	7 Km Rute 13	7 Km Rute 6	
6.30 min.	7 km By Tur	8,7 Km Rute 18	7 Km By tur	8 Km Rute 19	7 Km By tur	8 Km Rute 12	Fri dag	7 Km Rute 13	7 km Rute 6	
7.00 min.	7 km By Tur	8,7 Km Rute 18	7 Km By tur	8 Km Rute 19	7 Km By tur	8 Km Rute 12	Fri dag	7 Km Rute 13	7 km Rute 6	
Walk & Run										