

Løbeprogram

Efterår 2020



	Træningsdag	5-8 km	10 km	1/2 maraton	Bemærkninger
Uge 32	DER ER TOVHOLDER PÅ ALLE HOLD TORSDAGE KL. 18.00, ØVRIGE DAGE AFTALER HOLDENE SELV RUTER.				
	Søndag 9/8	40 min	40 min	40 min	Opstart m. morgenmad, OBS: kl. 9:00
Uge 33	Tirsdag	4	7	7	aktivitet: Inge
	Torsdag 13/8	5	8	8	
	Søndag	5	5	10	Tur til Bogø for alle
Uge 34	Tirsdag	4	6	6	
	Torsdag 20/8	5	7	8	
	Søndag	6	9	12	
Uge 35	Tirsdag	4	7	7	aktivitet: Susanne
	Torsdag 27/8	40 min	40 min	40 min	Hygge i klubhuset efter løb
	Søndag	5	8	14	
Uge 36	Tirsdag	4	6	6	
	Torsdag 3/9	5	8	8	
	Søndag	6	8	12	
Uge 37	Tirsdag	5	8	8	aktivitet: Betina
	Torsdag 10/9	4	8	10	
	Søndag	6	6	14	
Uge 38	Tirsdag	4	8	8	
	Torsdag 17/9	40 min	40 min	40 min	Hygge i klubhuset efter løb
	Søndag	7	10	12	
Uge 39	Tirsdag	5	5	10	We walk kl. 17:00
	Torsdag 24/9	5	5	10	We walk kl. 17:00
	Søndag	5	5	10	We walk 10:00
Uge 40	Tirsdag	6	7	8	aktivitet: Inge
	Torsdag 1/10	5	5	10	
	Søndag	5	8	16	
Uge 41	Tirsdag	4	7	7	
	Torsdag 8/10	5	8	8	
	Søndag	5	10	12	
Uge 42	Tirsdag	4	8	8	aktivitet: Susanne
	Torsdag 15/10	4	8	8	
	Søndag	7	12	18	
Uge 43	Tirsdag	5	8	8	
	Torsdag 22/10	6	8	8	
	Søndag	5	10	16	
Uge 44	Tirsdag	6	7	7	aktivitet: Hans
	Torsdag 29/10	40 min.	40 min.	40 min.	Hygge i klubhuset efter løb
	Søndag	6	12	21	
Uge 45	Tirsdag	40 min	40 min	40 min	afslutning 2020

