

Løbeprogram 5 -10 km på 12 uger

	Tirsdag 15.8	Torsdag 17.8	Søndag 20.8	
Uge 33 (uge 1)	10.min løb 2 min gå 10 min løb 22 min	10.min løb 2 min gå 10 min løb 22 min	20 min løb	
	Tirsdag 22.8	Torsdag 24.8	Søndag 27.8	
Uge 34 (uge 2)	15 min løb 2 min gå 10 min løb 27 min DHL – løb for tilmeldte	15 min løb 2 min gå 10 min løb 27 min	min løb 25 min Fælles løbetur ved Wedellsborg	
	Tirsdag 29.8	Torsdag 31.8	Søndag 3.9.	
Uge 35 (uge 3)	10.min løb 2 min gå 10 min løb 2 min gå 10 min løb 34 min	10.min løb 2 min gå 10 min løb 2 min gå 10 min løb 34 min	30 min løb	
	Tirsdag	Torsdag	Søndag	
Uge 36 (uge4)	12 min løb 2 min gå 12 min løb 2 min gå 12 min løb 40 min	12 min løb 2 min gå 12 min løb 2 min gå 12 min løb 40 min Fælles aktivitet	30 min løb	
	Tirsdag 12.9.	Torsdag 14.9.	Søndag 17.9	
Uge 37 (uge5)	15 min løb 2 min gå 10 min løb 2 min gå 5 min løb 34 min Pulsløb i Assens	20 min løb 2 min gå 10 min løb 2 min gå 5 min løb 39 min	35 min løb	
	Tirsdag 19.9	Torsdag 21.9	Søndag 24.9	
Uge 38. (uge 6)	15 min løb 2 min gå 10 min løb 2 min gå 10 min løb 39 min	15 min løb 2 min gå 15 min løb 2 min gå 10 min løb 44 min Fælles aktivitet	40 min løb	
	Tirsdag 26.9	Torsdag 28.9	Søndag 1.10	
Uge39 (7)	12min løb 2 min gå	10 min løb 2 min gå	40 min løb	

	10 min løb 2 min gå 8 min løb 34 min	10 min løb 2 min gå 10 min løb 34 min		
	Tirsdag 3.10	Torsdag 5.10	Søndag 8.10	
Uge 40 (uge 8)	15 min løb 2 min gå 15 min løb 2 min gå 10 min løb 44 min	15 min løb 2 min gå 10 min løb 2 min gå 15 min løb 44 min Fælles aktivitet	45 min løbintercup i Årup Vintercup 5 km	
	Tirsdag 10.10	Torsdag 12.10	Søndag 15.10	
Uge 41 (uge9)	15 min løb 2 min gå 15 min løb 1 min gå 10 min løb 43 min	15 min løb 2 min gå 10 min løb 1 min gå 15 min løb 43 min	45 min løb	
	Tirsdag 17.10	Torsdag 19.10	Søndag22.10	
Uge 42 (10)	10 min løb 1 min gå 20 min løb 1 min gå 10 min løb 42 min	15 min løb 1 min gå 15 min løb 1 min gå 15 min løb 47 min	50 min løb	
	Tirsdag 24.10	Torsdag 26.10	Søndag 29.10	
Uge 43 (uge 11)	20 min løb 2 min gå 10 min løb 32 min	15 min løb 2 min gå 5 min løb 2 min gå 10 min løb 34 min Fælles aktivitet	60 - 70 min løb 10 km	
	tirsdag	torsdag	søndag	
Uge 44	Løb med holdet	Løb med holdet	Løb med holdet	
	tirsdag	torsdag	søndag	
Uge 45	Løb med holdet	Fælles aktivitet	Løb med holdet	
	tirsdag	torsdag	søndag	
Uge 46	Løb med holdet	Løb med holdet	10 km Vintercup i Assens	
	tirsdag	torsdag	søndag	
Ue 47	Løb med holdet	afslutning		

Sidste torsdag i hver måned løber vi 20 min ud og 20 min tilbage, derefter er der mulighed for køb af øl eller vand i klubhuset, hvor der er social samvær
Fælles aktivitet: Der er forskellige øvelser og træning for alle