

Halvmarathon træningsprogram Aarup Løbeklub
Uge 32

	40 min	Aktivitet
Uge 33	5 7 12	
Uge 34	8	
DHL tirsdag	8	Aktivitet torsdag Maria
	13	Fælles tur til Wedellsborg
Uge 35	8 8 15	
Uge 36	6 6	Aktivitet torsdag Sonni
	12	
Uge 37	7 5 8	
Uge 38	6 5	Aktivitet torsdag Brigitte
	HCA ½ marathon	
Uge 39		
Åben løbeklub		
Uge 40		Aktivitet Torsdag Inge
Vintercup Aarup		
Uge 41		
Uge 42		
Uge 43		
Uge 44		Aktivitet Torsdag Edith
Uge 45		Aktivitet torsdag Peter
Uge 46		
Vintercup Assens		
Uge 47		
Afslutning 23/11		

Den sidste torsdag i hver måned er der social samvær i Klubhuset - der kan købes øl eller vand