

							Begynder program på 12 uger derefter 4-7 km hold
	Tovholder torsda	Edith	Inge	Maria, Sonni	Sonni		Sonni, Edith (kun Tirsdag, selvtræning torsdag og søndag i klub/hjemme)
		4-7 km	5-12 km	Halvmarathon	Marathon		0-5 km - tal er minutter i løb og gå
<b>Uge 1</b>	<b>Søndag kl. 10</b>	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	<b>Sæson opstart, fælles løb/gå</b>	40 minutter
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	4,5	5	6	10		5 min gå + 1 min løb + 5 min gå + 1 min løb + 3 min gå - 2 min løb og 13 min gå
<b>Uge 2</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	4,5	5	7	12		5+1+5+1+3 - 2 min løb og 13 min gå
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	5	5-10	5-10	Tempo 10	<b>Vintercup Brylle</b>	5+2+5+2+3 - 4 min løb og 13 min gå
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	6	6	12	<b>Aktivitet Inge</b>	5+2+5+2+3 - 4 min løb og 13 min gå (tovholder)
<b>Uge 3</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	2+int+3	2+int+4	2+int+7		5+2+4+2+3 - 4 min løb og 12 min gå
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	4,5	6	8	14		5+2+4+2+3 - 4 min løb og 12 min gå
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	4+gå+4	7	12		4+3+5+2+3 - 5 min løb og 12 min gå (tovholder)
<b>Uge 4</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	<b>Socialt samvær i klubben efter fællesløb</b>	4+3+5+2+3 - 5 min løb og 12 min gå
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	5	7	9	15		4+3+4+3+3 - 6 min løb og 11 min gå
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	7	7	10		3+4+4+4+3 - 8 min løb og 10 min gang (tovholder)
<b>Uge 5</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	6	8	12	<b>Aktivitet Maria</b>	2+4+5+4+3 - 8 min løb og 10 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	5,5	8	8	16		2+4+5+4+3 - 8 min løb og 10 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	7	8	2+tempo 10		2+4+5+5+3 - 9 min løb og 10 min gang (tovholder)
<b>Uge 6</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	<b>Generalforsamling</b>	2+5+3+5+3 - 10 min løb og 8 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	5,5	Tempo 5	10	19		2+5+3+5+3 - 10 min løb og 8 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	8	8	10		2+6+3+6+3 - 12 min løb og 8 min gang (tovholder)
<b>Uge 7</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	7	7	4+tempo 8		2+6+3+6+3 - 12 min løb og 8 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	5,5	9	12	21		2+6+4+7+3 - 12 min løb og 9 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	6	7	10	<b>David DGI løber med - Aktivitet Sonni</b>	2+7+3+7+2 - 14 min løb og 7 min gang (tovholder)
<b>Uge 8</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	8	8	12		2+7+3+8+2 - 15 min løb og 7 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	5,5	5-10	10	Tempo 10		2+8+3+8+2 - 16 min løb og 7 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	3+int+4	3+int+4	3+int+9		2+8+2+8+2 - 16 min løb og 6 min gang (tovholder)
<b>Uge 9</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	<b>Socialt samvær i klubben efter fællesløb</b>	2+9+2+8+2 - 17 min løb og 6 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	6	7	12	21	<b>Crossløb ved Ørsbjergskoven - Klubben arrangerer</b>	2+9+2+9+2 - 18 min løb og 6 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	7	8	12	<b>Aktivitet Peter</b>	1+10+2+9+2 - 19 min løb og 5 min gang (tovholder)
<b>Uge 10</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	5+gå+5	8	15		1+10+2+10+2 - 20 min løb og 5 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	6	5-10	10	Tempo 10	<b>Vintercup Saltofte</b>	1+10+2+11+1 - 21 min løb og 4 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	3+int+4	3+int+4	3+int+8		1+11+2+11+1 - 22 min løb og 4 min gang (tovholder)
<b>Uge 11</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	9	8	10		1+11+2+11+2 - 22 min løb og 5 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	6	11	12	23		1+11+2+12+1 - 23 min løb og 4 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	8	8	12	<b>Aktivitet Brigitte</b>	1+12+2+12+1 - 24 min løb og 4 min gang (tovholder)
<b>Uge 12</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	8	10	15		1+12+2+12+1 - 24 min løb og 4 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	6	12	12	24		1+13+2+12+1 - 25 min løb og 4 min gang
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	<b>Socialt samvær i klubben efter fællesløb</b>	1+13+2+13+1 - 26 min løb og 4 min gang (tovholder)
<b>Uge 13</b>	<b>Torsdag kl. 10.00</b>	5	3+int+5	3+int+5	3+int+8		1+14+1+14+1 - 28 min løb og 3 min gang
	<b>Søndag kl. 10.00</b>	6	10	10	28-30		1+15+1+15+1 - 30 min løb og 3 min gang (ca. 5 km)
	<b>Tirsdag kl. 17.30</b>	5	7	8	12	<b>Aktivitet Inge</b>	Fortsætter på holdet 4-7 km :)
<b>Uge 14</b>	<b>Torsdag kl. 18.00</b>	5	Tempo 5	10	15		

	Søndag kl. 10.00	6	10	14	22	
	Tirsdag kl. 17.30	5	8	10	12	
Uge 15	Torsdag kl. 18.00	5	2+int+5	2+int+5	2+int+12	
	Søndag kl. 10.00	6	12	16-18	20	
	Tirsdag kl. 17.30	5	7	7	12	Aktivitet Maria
Uge 16	Torsdag kl. 18.00	5	8	8	5+tempo 10	
	Søndag kl. 10.00	6	9	12-14	14	
	Tirsdag kl. 17.30	5	8	8	12	
Uge 17	Torsdag kl. 18.00	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	Socialt samvær i klubben efter fællesløb
	Søndag kl. 10.00	6	12	10	12	
	Tirsdag kl. 17.30	5	7	7	10	Aktivitet Sonni
Uge 18	Torsdag kl. 18.00	5	8	6	7	
	Søndag kl. 10.00	6	10	21,1	42,2	Lillebælt Halvmarathon og København Marathon
	Tirsdag kl. 17.30	5	6	6	6	
Uge 19	Torsdag kl. 10.00	5	7	7	8	
	Søndag kl. 10.00	6	8,5	8	10	Tre Toppe Løb - Klubben arrangerer
	Tirsdag kl. 17.30	5	7	8	12	Aktivitet Peter
Uge 20	Torsdag kl. 18.00	5	8	8	10	
	Søndag kl. 10.00	6	10	10	14	Evt. Royal Run
	Tirsdag kl. 17.30	5	7	8	12	
Uge 21	Torsdag kl. 18.00	5	8	9	9	
	Søndag kl. 10.00	6	Frit	12	12	
	Tirsdag kl. 17.30	5	7	8	10	Aktivitet Brigitte
Uge 22	Torsdag kl. 18.00	40 minutter	40 minutter	40 minutter	40 minutter	Socialt samvær i klubben efter fællesløb
	Søndag kl. 10.00	6	10	10	14	evt. Kolding halvmarathon
	Tirsdag kl. 17.30	5	8	8	8	
Uge 23	Torsdag kl. 18.00	5	8	8	8	
	Søndag kl. 10.00	6	10	12	12	
Uge 24	Tirsdag kl. 17.30	5	7	7	10	Afslutning ved Hindsgavl