

Træningsplan for uge 1-13 , 2018

Gruppe 3

Vi følges altid ad den første kilometer. Det er altid muligt at løbe fra, så man løber 7 km i stedet for 10 km

<i>DATO</i>	<i>AKTIVITET</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>	<i>Beskrivelse</i>
UGE 1			
Tirsdag d. 2.1.	10,9 km	Vinterrute med slanger	
Torsdag d. 4.1.	10km	Godtfredsen	
Lørdag d. 6.1.	7-12 km		
UGE 2			
Tirsdag d. 9.1.	10 km	Kims Vinterrute	
Torsdag d. 11.1.	10 km	Ringe Rundt	
Lørdag d. 13.1.	7-12 km		
UGE 3			
Tirsdag d. 16.1.	10/1/1900	Assensvej	
Torsdag d. 18.1.	10,4 km	Vinterrute Dybdalgård	
Lørdag d. 20.1.	7-12 km		

Træningsplan for uge 1-13 , 2018

Gruppe 3

Vi følges altid ad den første kilometer. Det er altid muligt at løbe fra, så man løber 7 km i stedet for 10 km

UGE 4			
Tirsdag d. 23.1.	10 km	Ringe Rundt	
Torsdag d. 25.1.	10,9 km	Vinterrute med slanger	
Lørdag d. 27.1.	7-12 km		søndag samløb
UGE 5			
Tirsdag d. 30.1.	10,4 km	Vinterrute Dybdalgård	
Torsdag d. 1.2.	10 km	Godtfredsen	
Lørdag d. 3.2.	7-12 km		
UGE 6			
Tirsdag d. 6.2.	10 km	Kims Vinterrute	
Torsdag d. 8.2.	10,4 km	Vinterrute Dybdalgård	
Lørdag d. 10.2.	7-12 km		

Træningsplan for uge 1-13 , 2018

Gruppe 3

Vi følges altid ad den første kilometer. Det er altid muligt at løbe fra, så man løber 7 km i stedet for 10 km

UGE 7			
Tirsdag d. 13.2.	10 km	Ringe Rundt	
Torsdag d. 15.2	10 km	Assensvej	
Lørdag d. 17.2	7-12 km		
UGE 8			
Tirsdag d. 20.2	10 km	Kims Vinterrute	
Torsdag d. 22.2	10 km	Ringe Rundt	
Lørdag d. 24.2.	7-12km		søndag samløb
UGE 9			
Tirsdag d. 27.2.	10 km	godtfredsen	
Torsdag d. 1.3.	10,9 km	Vinterrute med slanger	
Lørdag d. 3.3.	7-12 km		

Træningsplan for uge 1-13 , 2018**Gruppe 3****Vi følges altid ad den første kilometer. Det er altid muligt at løbe fra, så man løber 7 km i stedet for 10 km**

UGE 10			
Tirsdag d. 6.3.	10,4 km	Vinterrute Dybdalgård	
Torsdag d. 8.3.	10 km	Kims Vinterrute	
Lørdag d. 10.3	7-12 km		
UGE 11			
Tirsdag d. 13.3.	10 km	Ringe Rundt	
Torsdag d. 15.3.	10 km	Assensvej	
Lørdag d. 17.3.	7-12 km		
UGE 12			
Tirsdag d. 20.3.	10,9 km	Vinterrute med slanger	
Torsdag d. 22.3.	10,4 km	Vinterrute Dybdalgård	
Lørdag d. 24.3.	7-12 km		søndag samløb

Træningsplan for uge 1-13 , 2018

Gruppe 3

Vi følges altid ad den første kilometer. Det er altid muligt at løbe fra, så man løber 7 km i stedet for 10 km

Uge 13			
Tirsdag d. 27.3.	10 km	Godtfredsen	
Torsdag d. 29.3.	10 km	Kims Vinterrute	
Lørdag d. 31.3.	7-12 km		