

Løbeprogram for gruppe 4 - uge 01 til 13 2019

Uge 01	AKTIVITET	BEMÆRKNINGER
Tirsdag 01.01	Rolig tur - Grp. 4 og 5	Gl. vinterrute - Lombjergevej
Torsdag 03.01	Pyramideinterval - Grp. 4 og 5	
Lørdag		

Uge 02

Tirsdag 08.01	LSDR 15 km - 2 tempodele - Grp. 4 og 5	Focus på puls - Udebys rute
Torsdag 10.01	10 km tempo	Ny vinterrute
Lørdag		

Uge 03

Tirsdag 15.01	Interval 5 x 1000 m - Grp. 4 og 5	
Torsdag 17.01	10 km trail - Grp. 4 og 5	
Lørdag		

Uge 04

Tirsdag 22.01	LSDR 14 km - 2 tempodele - Grp. 4 og 5	Uden ur - Byruten
Torsdag 24.01	Interval 6 x 100 m - Grp. 4 og 5	SDU
Lørdag		

Uge 05

Tirsdag 29.01	Bakkeløb m. Bent - Grp. 4 og 5	Rundt i Ringe by
Torsdag 31.01	Orienteringsløb - Grp. 4 og 5	
Lørdag		

Uge 06

Tirsdag 05.02	LSDR 15 km - 2 tempodele - Grp. 4 og 5	Fokus på puls - Udenbys rute
Torsdag 07.02	10 km tempo	Gl. vinterrute
Lørdag		

Uge 07

Tirsdag 12.02	Rolig tur - Grp. 4 og 5	Gl. vinterrute - Lombjergevej
Torsdag 14.02	Interval 10 x 500 m - Grp. 4 og 5	
Lørdag		

Uge 08

Tirsdag 19.02	LSDR 14 km - 2 tempodele - Grp. 4 og 5	Uden ur - Byruten
Torsdag 21.02	Bekkeløb m. Bent - Grp. 4 og 5	Rundt i Ringe by
Lørdag		

Uge 09

Tirsdag 26.02	Interval 3 x 2000 m - Grp. 4 og 5	
Torsdag 28.02	10 km trail - Grp. 4 og 5	
Lørdag		

Uge 10

Tirsdag 05.03	LSDR 15 km - 2 tempodele - Grp. 4 og 5	Fokus på puls - Udenbys rute
Torsdag 07.03	10 km tempo	Ny vinterrute
Lørdag		

Uge 11

Tirsdag 12.03	Orienteringsløb - Grp. 4 og 5	
Torsdag 14.03	Interval - Gr 5 x 1200 m - Grp. 4 og 5	SDU
Lørdag		

Uge 12

Tirsdag 19.03	LSDR 14 km - 2 tempodele - Grp. 4 og 5	Uden ur - Byruten
Torsdag 21.03	Interval 8 x 500 m - Grp. 4 og 5	
Lørdag		

Uge 13

Tirsdag 26.03	10 km tempo	Gl. vinterrute
Torsdag 28.03	Rolig tur - Grp. 4 og 5	Gl. vinterrute -Lombjergevej
Lørdag		