

sidst opdateret 31. oktober 2011 - kl. 18.41

Trænervagtplan uge 44 (kan ses fra mandag ca. kl. 17)

Vagtplan for hjælpetrænere - vi møder kl. 18.45

Uge nr.	Dato	Niveau gang 🏃	Niveau 1 (5k) 🏃	Niveau 2 (8k) 🏃	Niveau 3 (10k) 🏃	Niveau 4 (21k) 🏃
44	Tirsdag d. 1. nov. kl. 19.00 Uge 23 af 24 Opvarmning: Gitte NyT - da vi skal til Kliplevløbet på lørdag bliver programmet justeret lidt ned i denne uge	Der er ingen sat på til ganghold denne gang - er der en der melder sig?	Keld Vicki Gitte Pia Dorthe	John + 1 fra niveau 1 eller 3	Jan René Henrik Henning	Ove Otto Inger
Torsdag d. 3/11 kl. 19.00 og søndag d. 6/11 kl. 10.30						

Træningsprogrammer uge 44 - **bemærk ændrede træningsprogrammer i denne uge p.gr.a. deltagelse i Kliplevløbet på lørdag.**

Ganghold	Tirsdag	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang
Uge 23	01-11-11	11	3	10	5	11	6	11			57	14	43

N1 - 5k	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 23	01-11-11	3	8	1	4	1	7	1	8	1	34	27	7

N2 - 8k	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 23	01-11-11	3	10	1	6	1	12	1	10	1	45	38	7

N3 - 10k	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 23	01-11-11	1	25	1	6	1	18	1			53	49	4

N4 - ½mar	Tirsdag	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt
Uge 23	01-11-11		6		5		Kliplevløbet 21,1 km		32

Afbud: Husk afbud senest søndag kl. 20 - send SMS til 30361196 - eller send [email](#)

Uge nr.	Dato	Niveau gang 🏃	Niveau 1 (5k) 🏃	Niveau 2 (8k) 🏃	Niveau 3 (10k) 🏃	Niveau 4 (21k) 🏃
44	1. november	-	-	Carsten Mette Finn	-	-
45	8. november	-	Dorthe	-	-	-