

sidst opdateret 7. november 2011 - kl. 17.33

Trænervagtplan uge 45 (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) 🏃
45	Tirsdag d. 8. nov. kl. 19.00 Uge 24 af 24 Opvarmning: Inger NYT - den står på lidt restitution efter Kliplevløbet - vi tager denne aften uge 1 i programmet - så kan man se hvor langt man er nået!	Ingen træner sat på ganghold - evt. Henning	Keld Vicki Gitte Pia	Carsten Mette John	Jan René Henrik Henning	Ove Otto Inger

Der er også træning torsdage kl. 19.00 og søndage d. kl. 10.30 med start fra Bolderslev Fritidscenter

Træningsprogrammer uge 45 - **bemærk ændrede træningsprogrammer i denne uge - vi tager uge 1 i træningsprogrammet.**

Ganghold	Tirsdag	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang
Uge 1	31-05-11	5	1	5	1	5					17	2	15

N1 - 5k	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 1	31-05-11	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12

N2 - 8k	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 1	31-05-11	4	4	1	2	1	3	1	2	2	20	11	9

N3 - 10k	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 1	31-05-11	4	5	1	4	1	5	1	4	2	27	18	9

N4 - 1/2mar	Tirsdag	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt
Uge 1	31-05-11	5		5			5		15

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) 🏃
45	8. november	-	Dorthe	Finn	-	-