

sidst opdateret 3. september 2012 - kl. 16.49

Trænerplan uge 36 - kan ses fra mandag kl. ca. 17 (dagen inden)

"vagtplan" for trænere - vi møder kl. 18.15

Uge nr.	Dato	Ganghold 🏃	5 km (nybegynder) 🏃	10 km hold 🏃	15 km hold 🏃	21 km hold 🏃
36	Tirsdag d. 4. sept. kl. 18.30 Uge 24 af 24 Opvarmning: <b>Gitte</b>	Anne Marie Eva	Gitte Henning Inger Keld	Lars Mette Ove Svend	Otto Jens René	- sammen med 15 km på tirsdage -

Der er også træning torsdage kl. 18.30 og søndage d. kl. 10.30 med start fra Bolderslev Fritidscenter.

På torsdage vil Lars og Keld stå for noget anderledes træning med løbelege.

**HUSK! - der er klubaften efter træningen!**

Træningsprogrammer uge 36

Gang	Tirsdag	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang
Uge 24	04-09-12	9	2	9	4	9	4	9			46	10	36

5 km	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 24	04-09-12	3	7	1	3	1	7	1	8	1	32	25	7

10 km	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
Uge 24	04-09-12	1	17	1	7	1	14	1			42	38	4

15 km	Tirsdag	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	I alt	Bemærkning
Uge 24	04-09-12		5			15			20	

21,1 km	Tirsdag	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	I alt	Bemærkning
Uge 24	04-09-12		5			21			26	

Afbud: Husk afbud senest mandag kl. 16 - send SMS til 30361196 - eller send [email](#)

Uge nr.	Dato	Ganghold 🏃	5 km (nybegynder) 🏃	10 km hold 🏃	15 km hold 🏃	21 km hold 🏃
36	4. september	-	-	-	-	-