


sidst opdateret 24. juni 2013 - kl. 16.49


### Trænerplan uge 26 (kan ses fra mandag kl. ca. 17 - dagen inden)

"vagtplan" for trænere - møder kl. 18.15					
Uge nr.	Dato	Ganghold	Begynderhold 	Let-øvede 	Øvede
26	Tirsdag d. 25. juni kl. 18.30 Uge 13 af 13 Opvarmning: <a href="#">John</a>	Anne Marie Eva	Inger Keld Svend	Lars Jens	Henning John
Der er også træning torsdage kl. 18.30 og søndage d. kl. 10.30 med start fra Bolderslev Fritidscenter - (dog kan der ikke forventes at der er træner tilstede disse dage) <b>- HUSK - Bolderslev Rundt - fredag d. 28/6 kl. start kl. 18.30</b>					

### Træningsprogrammer for tirsdag i uge 26



**Begynderhold** - se hele programmet her 

13. Uge (26)	25-jun	1 min. Gang	10 min. Løb	1 min. Gang	5 min. H Løb	1 min. Gang			18 min. I alt
--------------	--------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--	--	---------------

**Let-øvede** - se hele programmet her 

13. Uge (26)	25-jun	1 min. Gang	21 min. Løb	1 min. Gang	10 min. T Løb	1 min. Gang	5 min. Løb	1 min. Gang	40 min. I alt
--------------	--------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	------------	-------------	---------------

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

Uge nr.	Dato	Ganghold	Begynderhold 	Let-øvede 	Øvede
26	25. juni	-	-	Mette	Otto