

Begyndertræning

2020



Øvede

Marts 2020				April 2020				Maj 2020				Juni 2020			
	Km	Træning	Egne km		Km	Træning	Egne km		Km	Træning	Egne km		Km	Træning	Egne km
S 1				O 1				F 1				M 1			
M 2				T 2	4	Løbe / gå 6 / ½		L 2				T 2	9	Klubtræning	
T 3	3	Løbe / gå 5 / 1		F 3				S 3	7	Løbe		O 3			
O 4				L 4				M 4				T 4	8	Motion +	
T 5	3	Løbe / gå 5 / 1		S 5	5	Løbe / gå 6 / ½		T 5	8	Løbe		F 5			
F 6				M 6				O 6				L 6			
L 7				T 7	6	Løbe / gå 6 / ½		T 7	7	Løbe		S 7	8	Løbe	
S 8	3	Løbe / gå 5 / 1		O 8				F 8				M 8			
M 9				T 9	5	Løbe / gå 6 / ½		L 9				T 9	6	Løbe	
T 10	4	Løbe / gå 5 / ½		F 10				S 10	7			O 10			
O 11				L 11				M 11				T 11	10	Family Run	
T 12	3	Løbe / gå 5 / ½		S 12	6	Løbe / gå 6 / ½		T 12	8	Klubtræning		F 12			
F 13				M 13				O 13				L 13			
L 14				T 14	7	Løbe / gå 8 / ½		T 14	7	Motion +		S 14	5	Løbe	
S 15	4	Løbe / gå 5 / ½		O 15				F 15				M 15			
M 16				T 16	6	Løbe / gå 8 / ½		L 16				T 16	5	Specialtræning	
T 17	5	Løbe / gå 6 / ½		F 17				S 17	7	Løbe		O 17			
O 18				L 18				M 18				T 18	8	Klubtræning	
T 19	4	Løbe / gå 6 / ½		S 19	7	Løbe / gå 8 / ½		T 19	8	Klubtræning		F 19			
F 20				M 20				O 20				L 20			
L 21				T 21	7	Specialtræning		T 21	7	Motion +		S 21	9	Klubtræning	
S 22	5	Løbe / gå 6 / ½		O 22				F 22				M 22			
M 23				T 23	6	Løbe (én gå pause)		L 23				T 23	9	Klubtræning	
T 24	6	Specialtræning		F 24				S 24	8	Løbe		O 24			
O 25				L 25				M 25				T 25	7	Klubtræning	
T 26	4	Løbe / gå 6 / ½		S 26	7	Løbe (én gå pause)		T 26	9	Specialtræning		F 26			
F 27				M 27				O 27				L 27			
L 28				T 28	7	Løbe		T 28	7	Motion +		S 28	10	Klubtræning	
S 29	5	Løbe / gå 6 / ½		O 29				F 29				M 29			
M 30				T 30	7	Løbe		L 30				T 30	8	Klubtræning	
T 31	6	Løbe / gå 6 / ½						S 31	8	Løbe					

Fælles begyndertræning hver tirsdag. Selvtræning øvrige dage. Træning integreret i klubben fra midt maj.