Avis-Maraton Januar - Juni 2019

Maraton og ½ Maraton

Januar			Løbet	Februar			Løbet	Marts			Løbet	April			Løbet	Maj			Løbet	Juni			Løbet
ti	1			fr	1			fr	1	3 3		ma	1			on	1	7 7		lø	1		
on	2			lø	2			lø	2			ti	2			to	2			sø	2	8 7	
to	3			sø	3			sø	3	3 3		on	3	4 4		fr	3	6 5		ma	3		
fr	4			ma	4			ma	4			to	4			lø	4			ti	4		
lø	5			ti	5			ti	5			fr	5	4 4		sø	5	7 5		on	5	9 9	
sø	6			on	6			on	6	3 3		lø	6			ma	6			to	6		
ma	7			to	7			to	7			sø	7	4 4		ti	7			fr	7	8 7	
ti	8			fr	8			fr	8	3 3		ma	8			on	8	7 7		lø	8		
on	9			lø	9			lø	9			ti	9			to	9			sø	9	9 9	
to	10			sø	10			sø	10	3 3		on	10	5 5		fr	10	7 6		ma	10		
fr	11			ma	11			ma	11			to	11			lø	11			ti	11		
lø	12			ti	12			ti	12			fr	12	5 5		sø	12	7 6		on	12	10 10	
sø	13			on	13			on	13	3 3		lø	13			ma	13			to	13		
ma	14			to	14			to	14			sø	14	6 6		ti	14			fr	14	9 7	
ti	15			fr	15			fr	15	3 3		ma	15			on	15	8 8		lø	15		
on	16			lø	16			lø	16			ti	16			to	16			sø	16	10 8	
to	17			sø	17			sø	17	3 3		on	17	5 5		fr	17	6 6		ma	17		
fr	18			ma	18			ma	18			to	18			lø	18			ti	18		
lø	19			ti	19			ti	19			fr	19	6 4		sø	19	7 6		on	19	8 Vinløb 8	
sø	20			on	20	Infomøde		on	20	3 3		lø	20			ma	20			to	20		
ma	21			to	21			to	21			sø	21	5 5		ti	21			fr	21	10 8	
ti	22			fr	22			fr	22	4 4		ma	22			on	22	8 8		lø	22		
on	23			lø	23			lø	23			ti	23			to	23			sø	23	10 8	
to	24			sø	24			sø	24	3 3		on	24	6 6		fr	24	7 6		ma	24		
fr	25			ma	25			ma	25			to	25			lø	25			ti	25		
lø	26			ti	26			ti	26			fr	26	7 5		sø	26	8 7		on	26	10 10	
sø	27			on	27	3 3		on	27	4 4		lø	27			ma	27			to	27		
ma	28			to	28			to	28			sø	28	7 5		ti	28			fr	28	9 8	
ti	29							fr	29	4 4		ma	29			on	29	8 8		lø	29		
on	30							lø	30			ti	30			to	30			sø	30	10 8	
to	31							sø	31	4 4						fr	31	7 7					
			0			3 3	0			46 46	0			64 58	0			100 92	0			120 107	0

Træningsprogrammet: Det er vigtigt, at du ikke er slave af træningsprogrammet. Du kan selv skifte rundt på træningsdagene i løbet af ugen.

Hvis du bliver skadet, er det bedre at springe et par træninger over frem for at forværre skaden.

Der vil hver onsdag og søndag fra juli være ture på 10 km, man kan dog ikke forvente der er trænere til alle 10 km grupper

Held og lykke med træningen.

Avis-Maraton Juli - December 2019

Maraton ½Maraton

Juli				Løbet	August				Løbet	September				Løbet	Oktober				Løbet	November				Løbet	December				Løbet
ma	1				to	1				sø	1	21	10		ti	1				fr	1				sø	1		
ti	2				fr	2	11	10		ma	2				on	2	5	5		lø	2				ma	2		
on	3	11	11		lø	3				ti	3				to	3				sø	3				ti	3		
to	4				sø	4	13	10		on	4	16	16		fr	4	5	5		ma	4				on	4		
fr	5	10	8		ma	5				to	5				lø	5				ti	5				to	5		
lø	6				ti	6				fr	6	14	10		sø	6	42 Bremen Mar	21		on	6				fr	6		
sø	7	10	10		on	7	12	12		lø	7	Run to the Beat			ma	7				to	7				lø	7		
ma	8				to	8				sø	8	23	10		ti	8				fr	8				sø	8		
ti	9				fr	9	11	10		ma	9				on	9				lø	9				ma	9		
on	10	11	11		lø	10				ti	10				to	10				sø	10				ti	10		
to	11				sø	11	15	10		on	11	16	16		fr	11				ma	11				on	11		
fr	12	10	9		ma	12				to	12				lø	12				ti	12				to	12		
lø	13				ti	13				fr	13	16	10		sø	13				on	13				fr	13		
sø	14	11	10		on	14	13	13		lø	14				ma	14				to	14				lø	14		
ma	15				to	15				sø	15	25	10		ti	15				fr	15				sø	15		
ti	16				fr	16	12	10		ma	16				on	16				lø	16				ma	16		
on	17	11	11		lø	17				ti	17				to	17				sø	17				ti	17		
to	18				sø	18	17	10		on	18	14	14		fr	18				ma	18				on	18		
fr	19	10	9		ma	19				to	19				lø	19				ti	19				to	19		
lø	20				ti	20				fr	20	22	10		sø	20				on	20				fr	20		
sø	21	12	10		on	21	13	13		lø	21				ma	21				to	21				lø	21		
ma	22				to	22				sø	22	30 UD AT SE	10		ti	22				fr	22				sø	22		
ti	23				fr	23	14	10		ma	23				on	23				lø	23				ma	23		
on	24	11	11		lø	24				ti	24				to	24				sø	24				ti	24		
to	25				sø	25	19	10		on	25	12	12		fr	25				ma	25				on	25		
fr	26	10	10		ma	26				to	26				lø	26				ti	26				to	26		
lø	27				ti	27				fr	27	8	10		sø	27				on	27				fr	27		
sø	28	12	10		on	28	14	14		lø	28				ma	28				to	28				lø	28		
ma	29				to	29				sø	29	10	10		ti	29				fr	29				sø	29		
ti	30				fr	30	14	10		ma	30				on	30				lø	30				ma	30		
on	31	12	12		lø	31									to	31									ti	31		
		141	132	0			178	142	0			227	148	0			52	31	0					0				0

Træningsprogrammet: Det er vigtigt, at du ikke er slave af træningsprogrammet. Du kan selv skifte rundt på træningsdagene i løbet af ugen.

Hvis du bliver skadet, er det bedre at springe et par træninger over frem for at forværre skaden.

Der vil hver onsdag og søndag fra juli være ture på 10 km, man kan dog ikke forvente der er trænere til alle 10 km grupper

Held og lykke med træningen.