

Avis-Maraton Januar - Juni 2020

Maraton ½ Maraton

Januar		Løbet		Februar		Løbet		Marts		Løbet		April		Løbet		Maj		Løbet		Juni		Løbet		
on	1			lø	1			sø	1	3	3	on	1	4	4	fr	1	6	4	ma	1			
to	2			sø	2			ma	2			to	2			lø	2			ti	2			
fr	3			ma	3			ti	3			fr	3	4	4	sø	3	6	6	on	3	9	9	
lø	4			ti	4			on	4	3	3	lø	4			ma	4			to	4			
sø	5			on	5			to	5			sø	5	5	5	ti	5			fr	5	10	7	
ma	6			to	6			fr	6	3	3	ma	6			on	6	6	6	lø	6			
ti	7			fr	7			lø	7			ti	7			to	7			sø	7	10	9	
on	8			lø	8			sø	8	3	3	on	8	4	4	fr	8	6	4	ma	8			
to	9			sø	9			ma	9			to	9			lø	9			ti	9			
fr	10			ma	10			ti	10			fr	10	5	4	sø	10	7	7	on	10	5	5	
lø	11			ti	11			on	11	3	3	lø	11			ma	11			to	11	10	Søen rundt 10	
sø	12			on	12			to	12			sø	12	5	5	ti	12			fr	12			
ma	13			to	13			fr	13	3	3	ma	13			on	13	7	7	lø	13			
ti	14			fr	14			lø	14			ti	14			to	14			sø	14	11	10	
on	15			lø	15			sø	15	3	3	on	15	4	4	fr	15	6	5	ma	15			
to	16			sø	16			ma	16			to	16			lø	16			ti	16			
fr	17			ma	17			ti	17			fr	17	5	4	sø	17	7	7	on	17	7	Vinløb 7	
lø	18			ti	18			on	18	3	3	lø	18			ma	18			to	18			
sø	19			on	19	Infomøde kl 19		to	19			sø	19	6	6	ti	19			fr	19	11	9	
ma	20			to	20			fr	20	3	3	ma	20			on	20	7	7	lø	20			
ti	21			fr	21			lø	21			ti	21			to	21			sø	21	12	10	
on	22			lø	22			sø	22	4	4	on	22	5	5	fr	22	7	5	ma	22			
to	23			sø	23			ma	23			to	23			lø	23			ti	23			
fr	24			ma	24			ti	24			fr	24	5	4	sø	24	8	8	on	24	11	11	
lø	25			ti	25			on	25	4	4	lø	25			ma	25			to	25			
sø	26			on	26	3 Træningsstart	3	to	26			sø	26	6	6	ti	26			fr	26	11	9	
ma	27			to	27			fr	27	4	4	ma	27			on	27	8	8	lø	27			
ti	28			fr	28	3	3	lø	28			ti	28			to	28			sø	28	12	10	
on	29			lø	29			sø	29	4	4	on	29	6	6	fr	29	8	6	ma	29			
to	30							ma	30			to	30			lø	30			ti	30			
fr	31							ti	31							sø	31	9	9					
				0		6	6	0		43	43	0		64	61	0		98	89	0		119	106	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 er fællestæning hver onsdag kl 18.30 og fra søndag d. 5. juli kl 10.00. Træningen starter altid fra Musikteateret.

Det vil hver onsdag og søndag fra juli være muligt at løbe fra så man lander på 10 km.

Held og lykke med træningen.

Avis-Maraton Juli - December 2020

Maraton ½ Maraton

Juli			August			September			Oktober			November			December		
Løbet			Løbet			Løbet			Løbet			Løbet			Løbet		
on	1	12	lø	1		ti	1		to	1		sø	1		ti	1	
to	2		sø	2	13	on	2	11	fr	2	18	ma	2		on	2	
fr	3	10	ma	3		to	3		lø	3		ti	3		to	3	
lø	4		ti	4		fr	4	15	sø	4	30 UD AT SE	on	4	5	fr	4	
sø	5	12 Søndagstræning	on	5	14	lø	5	Run to the beat	ma	5		to	5		lø	5	
ma	6		to	6		sø	6	19	ti	6		fr	6		sø	6	
ti	7		fr	7	12	ma	7		on	7	15	lø	7	Vestjysk halvmaraton	ma	7	
on	8	12	lø	8		ti	8		to	8		sø	8		ti	8	
to	9		sø	9	14	on	9	12	fr	9		ma	9		on	9	
fr	10	10	ma	10		to	10		lø	10		ti	10		to	10	
lø	11		ti	11		fr	11	16	sø	11	21	on	11		fr	11	
sø	12	12	on	12	15	lø	12		ma	12		to	12		lø	12	
ma	13		to	13		sø	13	21	ti	13		fr	13		sø	13	
ti	14		fr	14	13	ma	14		on	14	10	lø	14		ma	14	
on	15	13	lø	15		ti	15		to	15		sø	15		tti	15	
to	16		sø	16	15	on	16	13	fr	16		ma	16		on	16	
fr	17	10	ma	17		to	17		lø	17		tti	17		to	17	
lø	18		ti	18		fr	18	15	sø	18	10	on	18		fr	18	
sø	19	12	on	19	15	lø	19		ma	19		to	19		lø	19	
ma	20		to	20		sø	20	23	tti	20		fr	20		sø	20	
ti	21		fr	21	14	ma	21		on	21	5	lø	21		ma	21	
on	22	13	lø	22		ti	22		to	22		sø	22		ti	22	
to	23		sø	23	17	on	23	14	fr	23	5	ma	23		on	23	
fr	24	10	ma	24		to	24		lø	24		ti	24		to	24	
lø	25		ti	25		fr	25	16	sø	25	42 Lübeck Mar	on	25		fr	25	
sø	26	12	on	26	8	lø	26		ma	26		to	26		lø	26	
ma	27		to	27		sø	27	25	ti	27		fr	27		sø	27	
ti	28		fr	28	5	ma	28		on	28	6	lø	28		ma	28	
on	29	14	lø	29		ti	29		to	29		sø	29		ti	29	
to	30		sø	30	21	on	30	16	fr	30	8	ma	30		on	30	
fr	31	10	ma	31					lø	31					to	31	
		162			176			216			170			0			0
		147			148			144			110			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 er fællestøring hver onsdag kl 18.30 og fra søndag d. 5. juli kl 10.00. Træningen starter altid fra Musikteateret.

Det vil hver onsdag og søndag fra juli være muligt at løbe fra så man lander på 10 km.

Held og lykke med træningen.