

Avis-Maraton Januar - Juni 2018

Maraton ½ Maraton

Januar		Løbe		Februar		Løbe		Marts		Løbe		April		Løbe		Maj		Løbe		Juni		Løbet						
ma	1			to	1			to	1			sø	1	4		4	ti	1			fr	1	9		6			
ti	2			fr	2			fr	2	3		3	ma	2			on	2	6		6	lø	2					
on	3			lø	3			lø	3			ti	3			to	3				sø	3	9		7			
to	4			sø	4			sø	4	3		3	on	4	5		5	fr	4	6		4	ma	4				
fr	5			ma	5			ma	5			to	5			lø	5				ti	5						
lø	6			ti	6			ti	6			fr	6	4		3	sø	6	6		5	on	6	9		9		
sø	7			on	7	Infomøde på Gymnasiet		on	7	3		3	lø	7			ma	7				to	7	Søen rundt				
ma	8			to	8			to	8			sø	8	5		4	ti	8				fr	9	9		7		
ti	9			fr	9			fr	9	3		3	ma	9			on	9	7		7	lø	9					
on	10			lø	10			lø	10			ti	10			to	10					sø	10	9		8		
to	11			sø	11			sø	11	3		3	on	11	5		5	fr	11	7		5	ma	11				
fr	12			ma	12			ma	12			to	12			lø	12					ti	12					
lø	13			ti	13			ti	13			fr	13	4		3	sø	13	6		6	on	13	10	Vinløb	10		
sø	14			on	14			on	14	4		4	lø	14			ma	14				to	14					
ma	15			to	15			to	15			sø	15	5		4	ti	15				fr	15	9		8		
ti	16			fr	16			fr	16	3		3	ma	16			on	16	7		7	lø	16					
on	17			lø	17			lø	17			ti	17			to	17					sø	17	10		9		
to	18			sø	18			sø	18	4		4	on	18	6		6	fr	18	7		5	ma	18				
fr	19			ma	19			ma	19			to	19			lø	19					ti	19					
lø	20			ti	20			ti	20			fr	20	5		4	sø	20	7		6	on	20	10		10		
sø	21			on	21	3	start træning	3	on	21	4		4	lø	21			ma	21				to	21				
ma	22			to	22			to	22			sø	22	5		5	ti	22				fr	22	9		8		
ti	23			fr	23	3		3	fr	23	4		3	ma	23			on	23	8		8	lø	23				
on	24			lø	24			lø	24			ti	24			to	24					sø	24	10	Bus til Aarhus	9		
to	25			sø	25	3		3	sø	25	4		3	on	25	6		6	fr	25	8		6	ma	25			
fr	26			ma	26			ma	26			to	26			lø	26					ti	26					
lø	27			ti	27			ti	27			fr	27	6		4	sø	27	8		7	on	27	10		10		
sø	28			on	28	3		3	on	28	5		5	lø	28			ma	28				to	28				
ma	29							to	29			sø	29	6		5	ti	29				fr	29	10		8		
ti	30							fr	30	4		4	ma	30			on	30	8		8	lø	30					
on	31							lø	31								to	31										
						12		12			47		45			66		58			91		80			123		109

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.

Fællestræning om søndagen starter d. 29. juli. kl. 10.00

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 2018

Maraton ½ Maraton

Juli			August			September			Oktober			November			December		
Løbe			Løbe			Løbe			Løbe			Løbe			Løbet		
sø	1	10	on	1	14	lø	1		ma	1		to	1		lø	1	
ma	2		to	2		sø	2	20	ti	2		fr	2		sø	2	
ti	3		fr	3	11	ma	3		on	3	10	lø	3		ma	3	
on	4	11	lø	4		ti	4		to	4		sø	4		ti	4	
to	5		sø	5	14	on	5	13	fr	5	8	ma	5		on	5	
fr	6	10	ma	6		to	6		lø	6		ti	6		to	6	
lø	7		ti	7		fr	7	10	sø	7	18	on	7		fr	7	
sø	8	10	on	8	15	lø	8		ma	8		to	8		lø	8	
ma	9		to	9		sø	9	23	ti	9		fr	9		sø	9	
ti	10		fr	10	12	ma	10		on	10	8	lø	10		ma	10	
on	11	11	lø	11		ti	11		to	11		sø	11		ti	11	
to	12		sø	12	16	on	12	14	fr	12	8	ma	12		on	12	
fr	13	10	ma	13		to	13		lø	13		ti	13		to	13	
lø	14		ti	14		fr	14	10	sø	14	15	on	14		fr	14	
sø	15	10	on	15	16	lø	15		ma	15		to	15		lø	15	
ma	16		to	16		sø	16	25	ti	16		fr	16		sø	16	
ti	17		fr	17	14	ma	17		on	17	6	lø	17		ma	17	
on	18	12	lø	18		ti	18		to	18		sø	18		ti	18	
to	19		sø	19	10 Udflygt	on	19	15	fr	19	8	ma	19		on	19	
fr	20	10	ma	20		to	20		lø	20		ti	20		to	20	
lø	21		ti	21		fr	21	10	sø	21	8	on	21		fr	21	
sø	22	10	on	22	8	lø	22		ma	22		to	22		lø	22	
ma	23		to	23		sø	23	30 UD AT SE	ti	23		fr	23		sø	23	
ti	24		fr	24	5	ma	24		on	24	5	lø	24		ma	24	
on	25	13	lø	25		ti	25		to	25		sø	25		ti	25	
to	26		sø	26	18 Storåløbet	on	26	16	fr	26		ma	26		on	26	
fr	27	10	ma	27		to	27		lø	27		ti	27		to	27	
lø	28		ti	28		fr	28	8	sø	28	Bruxelles	on	28		fr	28	
sø	29	12 Fællestræning	on	29	12	lø	29		ma	29		to	29		lø	29	
ma	30		to	30		sø	30	20	ti	30		fr	30		sø	30	
ti	31		fr	31	16				on	31					ma	31	
		139			181			214			94			86			

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.

Fællestræning om søndagen starter d. 29 juli. Kl. 10.00

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.