



2018



"Køleskabsskema"

UGE		DATO	KL.	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i min.	Gang i min	✓
1	Torsdag	05-apr	17:30	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	9	7	
14	Lørdag	07-apr	10:00	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2		11	7	
2	Mandag	09-apr	17:30	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2		12	7	
15	Torsdag	12-apr	17:30	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2		13	7	
	Lørdag	14-apr	10:00	2	1	3	1	3	1	3	1	3	2				14	6	
3	Mandag	16-apr	17:30	2	1	3	1	4	1	4	2						13	5	
16	Torsdag	19-apr	17:30	3	1	3	1	4	1	4	2						14	5	
	Lørdag	21-apr	10:00	3	1	3	1	5	1	4	2						15	5	
4	Mandag	23-apr	17:30	3	1	4	1	6	1	5	2						18	5	
17	Torsdag	26-apr	17:30	4	1	4	1	6	1	5	2						19	5	
	Lørdag	28-apr	10:00	4	1	4	1	7	1	5	2						20	5	
5	Mandag	30-apr	17:30	5	1	5	2	7	1	5	2						22	6	
18	Torsdag	03-maj	17:30	5	1	5	1	8	2	6	2				Klubaften		24	6	
	Lørdag	05-maj	10:00	6	1	5	1	9	2	6	2						26	6	
6	Mandag	07-maj	17:30	6	1	5	1	11	2	6	2						28	6	
19	Torsdag	10-maj	10:00	6	1	5	1	13	2	6	2				Kristi Himmelfart		30	6	
	Lørdag	12-maj	10:00	7	1	5	1	14	2	6	2						32	6	
7	Mandag	14-maj	17:30	8	1	5	1	15	2	6	2						34	6	
20	Torsdag	17-maj	17:30	8	1	6	1	17	2	6	2						37	6	
	Lørdag	19-maj	10:00	9	1	6	1	18	2	6	2						39	6	
8	Mandag	21-maj	10:00	10	1	6	1	18	2	6	2				2. Pinsedag		40	6	
21	Torsdag	24-maj	17:30	10	1	6	1	18	2	6	2						40	6	
	Lørdag	26-maj	10:00	11	1	6	1	19	2	6	2				Red Barnet løb		42	6	
9	Mandag	28-maj	17:30	11	1	6	1	20	2	6	2						43	6	
22	Torsdag	31-maj	10:00	12	1	6	1	21	2	6	2						45	6	
	Lørdag	02-jun	10:00	12	1	6	1	23	2	6	2						47	6	
10	Mandag	04-jun	17:30	13	1	6	1	24	2	6	2						49	6	
23	Torsdag	07-jun	17:30	13	1	6	1	25	2	6	2						50	6	
	Lørdag	09-jun	10:00	14	2	6	1	26	2	6	2				Med på socialløbet		52	7	
11	Mandag	11-jun	10:00	13	1	6	1	28	2	6	2						53	6	
24	Torsdag	14-jun	17:30	13	1	6	1	29	2	6	2						54	6	
	Lørdag	16-jun	10:00	14	2	6	1	30	2	6	2						56	7	
12	Mandag	18-jun	17:30	13	1	6	1	31	2	6	2						56	6	
25	Torsdag	21-jun	17:30	13	1	6	1	32	2	6	2						57	6	
	Lørdag	23-jun	10:00	14	2	6	1	33	2	6	2						59	7	
13	Mandag	25-jun	17:30	14	1	6	1	34	2	6	2						60	6	
26	Torsdag	28-jun	17:30	14	1	6	1	35	2	6	2						61	6	
	Lørdag	30-jun	10:00	14	2	6	1	36	2	6	2						62	7	
14	Mandag	02-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2				Sommer træning		50	7	
27	Torsdag	05-jul	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	07-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	

L = løb G = Gang

Sommer træning og andre events

En anelse forhøjet tempo i "x" minutter

Fartlege af forskellig art. (ikke intervalløb)

Eremitage træning. Vi mødes kl 10.25 indenfor den røde port ved Fortunen i Dyrehaven

Vejning og måling af BMI



2018



"Køleskabsskema"

UGE		DATO	KL.	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb i min.	Pause i min	✓
15	Mandag	09-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
28	Torsdag	12-jul	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	14-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
16	Mandag	16-jul	17:30	10	1	15	1	15	1	10	2						50	5	
29	Torsdag	19-jul	17:03	10	1	10	1	15	1	15	2						50	5	
	Lørdag	21-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
17	Mandag	23-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
30	Torsdag	26-jul	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	28-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
18	Mandag	30-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
31	Torsdag	02-aug	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	04-aug	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
19	Mandag	06-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
32	Torsdag	09-aug	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	11-aug	10:00	14	2	39	2	5	2								58	6	
20	Mandag	13-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
33	Torsdag	16-aug	17:03	10	1	10	1	15	1	15	2						50	5	
	Lørdag	18-aug	10:00			60									Orienteringsløb	60	0		
21	Mandag	20-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
	Tirsdag	21-aug	18:30												Kastelløbet 5 eller 10 km				
34	Torsdag	23-aug	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	25-aug	10:00	14	1	43	2	5	2								62	5	
22	Mandag	27-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
35	Torsdag	30-aug	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	01-sep	10:00	14	1	47	2	5	2								66	5	
23	Mandag	03-sep	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
36	Torsdag	06-sep	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	08-sep	10:00	13	1	50	2	5	2								68	5	
24	Mandag	10-sep	17:30	10	1	10	2	25	2	8	2						53	7	
37	Torsdag	13-sep	18:03	10	1	10	1	15	1	15	2						50	5	
	Lørdag	15-sep	10:00	12	1	53	3	4	2								69	6	
25	Mandag	17-sep	17:30	10	1	10	2	25	2	8	2						53	7	
38	Torsdag	20-sep	17:03	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	22-sep	10:00	11	1	57	3	4	2								72	6	
26	Mandag	24-sep	17:30	5	1	10	2	25	2	10	2						50	7	
39	Torsdag	27-sep	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	29-sep	10:00	10	1	60	2	8	2								78	5	
27	Mandag	01-okt	17:30	5	1	10	2	10	2	10	2						35	7	
40	Torsdag	04-okt	17:30	10	1	10	2	10	2	10	2						40	7	
	Søndag	07-okt	11:00:00												EREMITAGELØB				
28	Mandag	08-okt	17:30												HYGGELØB / AFSLUTNING				
41	Torsdag	11-okt	17:30												RESTITSLØB				
	Lørdag	13-okt	10:00												INTEGRATIONSØB MED MOTIONSOLDENE				

Sommer træning og andre events

En anelse forhøjet tempo i "x" minutter

Fartlege af forskellig art. (ikke intervalløb)

Eremitage træning. Vi mødes kl 10.25 indenfor den røde port ved Fortunen i Dyrehaven

Vejning og måling af BMI