



2019



"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	04-apr	17:30	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	9	7	
14	Lørdag	06-apr	10:00	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2		11	7	
2	Mandag	08-apr	17:30	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2		12	7	
15	Torsdag	11-apr	17:30	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2		13	7	
	Lørdag	13-apr	10:00	2	1	3	1	3	1	3	1	3	2				14	6	
3	Mandag	15-apr	17:30	2	1	3	1	4	1	4	2						13	5	
16	Torsdag	18-apr	10.00	3	1	3	1	4	1	4	2	Skærtorsdag				14	5		
	Lørdag	20-apr	10:00	3	1	3	1	5	1	4	2						15	5	
4	Mandag	22-apr	10:00	3	1	4	1	6	1	5	2	2. Påskedag				18	5		
17	Torsdag	25-apr	17:30	4	1	4	1	6	1	5	2						19	5	
	Lørdag	27-apr	10:00	4	1	4	1	7	1	5	2						20	5	
5	Mandag	29-apr	17:30	5	1	5	2	7	1	5	2						22	6	
18	Torsdag	02-maj	17:30	5	1	5	1	8	2	6	2						24	6	
	Lørdag	04-maj	10:00	6	1	5	1	9	2	6	2						26	6	
6	Mandag	06-maj	17:30	6	1	5	1	11	2	6	2						28	6	
19	Torsdag	09-maj	17:30	6	1	5	1	13	2	6	2	Klubaften				30	6		
	Lørdag	11-maj	10:00	7	1	5	1	14	2	6	2						32	6	
7	Mandag	13-maj	17:30	8	1	5	1	15	2	6	2						34	6	
20	Torsdag	16-maj	17:30	8	1	6	1	17	2	6	2						37	6	
	Lørdag	18-maj	10:00	9	1	6	1	18	2	6	2						39	6	
8	Mandag	20-maj	17:30	10	1	6	1	18	2	6	2						40	6	
21	Torsdag	23-maj	17:30	10	1	6	1	18	2	6	2						40	6	
	Lørdag	25-maj	10:00	11	1	6	1	19	2	6	2	Red Barnet løb				42	6		
9	Mandag	27-maj	17:30	11	1	6	1	20	2	6	2						43	6	
22	Torsdag	30-maj	10:00	12	1	6	1	21	2	6	2	Kr. Himmelfartsdag				45	6		
	Lørdag	01-jun	10:00	12	1	6	1	23	2	6	2						47	6	
10	Mandag	03-jun	17:30	13	1	6	1	24	2	6	2						49	6	
23	Torsdag	06-jun	17:30	13	1	6	1	25	2	6	2						50	6	
	Lørdag	08-jun	10:00	14	2	6	1	26	2	6	2	Med på socialløbet				52	7		
11	Mandag	10-jun	10:00	13	1	6	1	28	2	6	2	2. Pinsedag				53	6		
24	Torsdag	13-jun	17:30	13	1	6	1	29	2	6	2						54	6	
	Lørdag	15-jun	10:00	14	2	6	1	30	2	6	2						56	7	
12	Mandag	17-jun	17:30	13	1	6	1	31	2	6	2						56	6	
25	Torsdag	20-jun	17:30	13	1	6	1	32	2	6	2						57	6	
	Lørdag	22-jun	10:00	14	2	6	1	33	2	6	2						59	7	
13	Mandag	24-jun	17:30	14	1	6	1	34	2	6	2						60	6	
26	Torsdag	27-jun	17:30	14	1	6	1	35	2	6	2						61	6	
	Lørdag	29-jun	10:00	14	2	6	1	36	2	6	2						62	7	
14	Mandag	01-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2	Sommer træning				50	7		
27	Torsdag	04-jul	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	06-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



2019



"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	08-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
28	Torsdag	11-jul	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	13-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
16	Mandag	15-jul	17:30	10	1	15	1	15	1	10	2						50	5	
29	Torsdag	18-jul	17:30	10	1	10	1	15	1	15	2						50	5	
	Lørdag	20-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
17	Mandag	22-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
30	Torsdag	25-jul	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	27-jul	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
18	Mandag	29-jul	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
31	Torsdag	01-aug	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	03-aug	10:00	14	2	35	2	6	2								55	6	
19	Mandag	05-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
32	Torsdag	08-aug	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	10-aug	10:00	14	2	39	2	5	2								58	6	
20	Mandag	12-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
33	Torsdag	15-aug	17:30	10	1	10	1	15	1	15	2						50	5	
	Lørdag	17-aug	10:00	14	1	41	2	5	2								60	5	
21	Mandag	19-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
	Tirsdag	20-aug	18:30									Kastelløbet 5 eller 10 km							
34	Torsdag	22-aug	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	24-aug	10:00	14	1	43	2	5	2								62	5	
22	Mandag	26-aug	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
35	Torsdag	29-aug	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	31-aug	10:00			60						Orienteringsløb					60	0	
23	Mandag	02-sep	17:30	10	1	15	2	15	2	10	2						50	7	
36	Torsdag	05-sep	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	07-sep	10:00	13	1	50	2	5	2								68	5	
24	Mandag	09-sep	17:30	10	1	10	2	25	2	8	2						53	7	
37	Torsdag	12-sep	17:30	10	1	10	1	15	1	15	2						50	5	
	Lørdag	14-sep	10:00	12	1	53	3	4	2								69	6	
25	Mandag	16-sep	17:30	10	1	10	2	25	2	8	2						53	7	
38	Torsdag	19-sep	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	21-sep	10:00	11	1	57	3	4	2								72	6	
26	Mandag	23-sep	17:30	5	1	10	2	25	2	10	2						50	7	
39	Torsdag	26-sep	17:30	10	1	10	2	15	1	15	2						50	6	
	Lørdag	28-sep	10:00	10	1	60	2	8	2								78	5	
27	Mandag	30-sep	17:30	5	1	10	2	10	2	10	2						35	7	
40	Torsdag	03-okt	17:30	10	1	10	2	10	2	10	2						40	7	
	Søndag	06-okt	11:00									EREMITAGELØB							
28	Mandag	07-okt	17:30									HYGGELØB / AFSLUTNING							
41	Torsdag	10-okt	17:30									ALM. BEGYNDERTRÆNING							
	Lørdag	12-okt	10:00									INTEGRATIONSLØB MED MOTIONSOLDENE							

Sommertræning og andre events

En **anelse** forhøjet tempo i "x" minutter

Fartlege af forskellig art. (**ikke intervalløb**)

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

Vejning og måling af BMI