

Motion + frem til jul.

Dato:	Aktivitet:	Sted:	Forklaring:	Ansvarlig:
14. november	Fornemmelses-løb	Til Lyskryds / Retur	Få fornemmelse af tempo uden ur.	Tommy
21. November	Stignings-løb	Nørregade	Løb til toppen, lunt ned.	Poul
28. November	1x2000-2x1000-4x500	Liden Kirstens Alle	Tempo-løb	Brian
5. December.	Lyngbakken	'Hulvejen/Lyngbakken	Tempo på bakken lunt ned af bakken	Uffe
12. December	5X400m + øvelser	Atletikstadion	Forklaring følger på stadion	Tommy
19. December	Peber-nødde-løb	Lyngkrogen	Hemmeligt	Poul/Brian

Løber hilsner fra Poul, Brian, Uffe og Tommy