

Motion + frem til søen rundt

Dato:	Aktivitet:	Sted:	Beskrivelse:	Ansvarlig:
20. feb.	Pyramide løb	Liden Kirstens Alle	100-200-300-400-500-400-300-200-100.	Brian
27. feb.	Bakke træning	Hulvejen	Spurt op, lunt ned	Tommy
5. marts	Tidsfornemmelses løb	Liden Kirstens Alle	Gæt din tid, løb uden ur	Poul
12. marts	1 2 3 Mejdal	Gammel p-hus	Interval	Uffe
19. marts	Interval	Holstebro stadion	5 x 400m	Brian
26. marts	Kongens efterfølger/parløb	Ringvejen/Folkeparken	Forklaring følger/parløb	Tommy
2. april	Trappetræning	Tvis Kloster	Løb på trappe	Poul
9. april	Udligningsløb	Mejdalvej- Byen-Sortestien	20. min ud, 20.min hjem	Uffe
16. april	Progressiv løb	Given rute	Øg tempo for hver km.	Brian
23. april	10-20-30 x 4/x5	Prins Buris Vej	Lunt løb spurt	Tommy
30. april	Bakke træning	Porsevej	Spurt op, lunt ned	Poul
7. maj	Løbeteknik	Mejdal omkring hallen	Optimer din løbestil	Uffe
14. maj	Parløb med aktiviteter	Lyngkrogen	Løb/div. øvelser	Brian
21. maj	Stignings løb	Nørregade	Løb med stigende tempo, lunt ned	Tommy
28. maj	Interval og Body test	Liden Kirstens Alle Mejdal hallen	1x2000-2x10004x500 Måling af body - age	Poul
4. juni	Interval træning	Mejdal/Tvis retur	4x1500m	Uffe
11. juni	Søen rundt	Søen rundt	Søen rundt	Brian

Med løbehilsner fra

Uffe, Brian, Poul og Tommy