

Motion + frem til Vestjysk halvmaraton

Dato:	Aktivitet:	Sted:	Beskrivelse:	Ansvarlig:
13. august	Pyramideløb	Liden Kirstens Alle	100-200-300-400-500-400-300-200-100.	Poul
20. august	Bakke træning	Hulvejen	Spurt op, lunt ned	Brian
27. august	Tidsfornemmelsesløb	Liden Kirstens Alle	Gæt din tid, løb uden ur	Uffe
3. september	1 2 3 Mejdal	Gammel p-hus	Interval	Tommy
10. september	Interval	Holstebro stadion	5 x 400m	Poul
17. september	Kongens efterfølger/parløb	Ringvejen/Folkeparken	Forklaring følger/ parløb	Brian
24. september	Trappetræning	Tvis Kloster	Løb på trappe	Uffe
1. oktober	Udligningsløb	Mejdalvej- Byen-Sortestien	20. min ud, 20.min hjem	Tommy
8. oktober	Progressiv løb	Given rute	Øg tempo for hver km.	Poul
15. oktober	10-20-30 x 4/x5	Prins Buris Vej	Lunt løb spurt	Brian
22. oktober	Bakke træning	Porsevej	Spurt op, lunt ned	Uffe
29. oktober	Løbeteknik	Mejdal omkring hallen	Optimer din løbestil	Tommy
5. november	Parløb med aktiviteter	Lyngkrogen	Løb/div. øvelser	Poul