

Motion+ frem til sommerferien				
Dato:	Aktivitet:	Sted:	Beskrivelse:	Ansvarlig:
11-3.	Mejdal Løb	Lyngkrogen	3 personer hold	Tommy
18-3.	8. tals løb	Haldgård	Bakke træning	Poul
25-3	Pyramide løb	Liden Kirstens Alle	Forklaring på dagen	Uffe
1-4. Skærtorsdag ingen motion+				
8-4.	3. km test	Fra hallen til Ringvejen retur	Test din form	Ole
15-4.	Løbeteknik	På stadion ved Mejdal hallen	Forbedring af løbe stil	Tommy
22-4.	Interval	Stadion Rolf Krakes Vej	5 X 400m.	Poul
29-4.	Interval	Nybovej	10/20/30	Uffe
6-5.	P-Hus løb	P-hus ved Nørreport centeret	Parløb i p-hus	Ole
13-5. Kr. Himmelfartsdag ingen motion+				
20-5.	Interval	Liden Kirstens Alle	2000m-2x 1000m-4 x500m	Tommy
27-5.	Bakke træning	Betonvejen ved kasernen	Bakke træning	Poul
3-6.	Parløb	Folkeparken (Tv midt/vest)	Ud/hjem (mødes midtpå)	Uffe
10-6.	3. km test	Fra hallen til Ringvejen retur	Test din form	Ole
17-6	Overraskelse	Lyngkrogen	Forklaring på dagen	Tommy

Med venlig hilsen

Motion+ udvalget

Poul, Ole, Uffe og Tommy