

Motion + frem til VHM og efterfølgende til juleferie.				
Dato	Aktivitet	Sted	Beskrivelse	Ansvarlig
26. august	Trappe/ bakke træning	Tvis-Mølle	Opad trappe og bakke	Poul
2. september	10-20-30	Nybobakke	Lunt, løb, spurt	Uffe
9. september	Løbeteknik	Mejdal stadion mm.	Beskrivelse på dagen	Tommy
16. september	8 tal på bakke	Halgård	Bakke træning	Ole
23. september	Progressiv træning	Given rute	Progressivt løb	Poul
30. september	Mejdal løb	Lyngkrogen	Løb sammen 3 personer	Uffe
7. oktober	P-hus træning	Nyt p-hus	Løb til øverste etage og retur	Tommy
14. oktober	Intervaltræning	Stadion Rolf Krakes Vej	Interval for alle	Ole
Efterårsferie				-----
28. oktober	Pyramideløb	Liden Kirstens Alle	100,200,300,400,500 retur	Poul
4. november	5. km	Mejdal rute	5. km i halv maraton pace	Uffe
11. november	Udligningsløb	Sorte stien	20 min. Ud retur	Tommy
18. november	Bakke træning	Nørregade	Bakke træning i Nørregade	Poul
25. november	Interval	Liden Kirstens Alle	1x2000, 2x1000 4x500.	Ole
2. december	Mejdal løb	P-hus Nørreport	Parløb P hus	Uffe
9. december	Gæt din tid	Mejdal rute	Løb uden ur	Tommy
16. december	Pebernøde-løb	Lyngkrogen	Følger på dagen	Ole
Juleferie	<b>GOD JUL</b>			

Løber hilsner fra Motion+

Uffe, Poul, Ole og Tommy