

MOTION+ 2024 - 2.halvår

Dato	Aktivitet	Sted	Beskrivelse	Ansvarlig
22-aug	Trailløb, nyt spor i mejdal	Fra hallen	Løb fra hallen	Poul
29-aug	Alm træning pga Lemvig byløb og Flensborg Maraton			
05-sep	Sjove fartlege på stadion	Idrætsparken, Rolf Krakesvej	2-4-6-8-6-4-2	Tommy
12-sep	Tekniktræning og sjove intervaller, del 1	Idrætsparken, Rolf Krakesvej	Leif	Leif DGI
19-sep	Bakke-træning, Lyngbakken	Ved hallen		Uffe
26-sep	Konditest på stadion	Idrætsparken, Rolf Krakesvej		LEO
03-okt	Trappetræning	kommer senere		LEO
10-okt	Find dit halvmaraton tempo	Fra hallen	Løb på Liden	Uffe
17-okt	Ferie			
24-okt	Bowl'n Fun	Fra hallen		
31-okt	Styrketræning på redskaber ved hallen og restitutionsløb før halvmaraton	Ved hallen	Kombineret løb og styrketræning	Poul
02-nov	VHM			
05-dec	Julefitness	Ved hallen	træning i redskaber ved hallen, samt lidt let løb	Tommy
12-dec	Juleintervaller	Liden Kirstens Alle	100-200-300-400-500- 500- 400-300-200-100	Uffe
19-dec	Pebernøddeløb	Lyngkrogen	løb Lyngkrogen efterfulgt af æbleskiver	Poul/LEO