

MOTION+ 2.halvår 2025 frem til VHM				
Dato	Aktivitet	Sted	Beskrivelse	Ansvarlig
14-aug	Mejdal løbet	Lyngkrogen	Parløb	Poul
21-aug	Trail løb	Mejdaltrail	Trail	Tommy
28-aug	Intervaltræning	Stadion Rolf Krakes Vej	6-8 x 400m	Brian
04-sep	Rundeløb	Folkeparken TV Midt/Vest	Løb mod makker	Poul
11-sep	8 Tals løb	Haldgaard	Bakke træning	Uffe
18-sep	Prograsivt	Nybovej	30-20-10	Tommy
25-sep	Intervaller	Stadion Rolf Krakes Vej	Intervaller	Poul
02-okt	P-Hus løb	Ny P-Hus	P- husløb	Brian
09-okt	Udlingningsløb	Given Rute	15-20min ud / 15-20 min hjem	Tommy
16-okt	Redskaber + løb	Mejdal hallen	Træning i redskaber	Uffe
23-okt	Pyramide løb	Liden Kirstens Alle	100-200-300-400-500-500-400-300-200-100	Brian
30-okt	Løb uden gæt dit tid	Lide Kirsten Alle	Gæt din tid	Tommy