

TRÆNINGSPROGRAM NYLØBERNE efterår 2024

UGE	DAG 1 (torsdag)	DAG 2 (lørdag)	Tirsdagstræning	Tirsdag d.
1	Løb 2 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 2 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 3 min Gå 2 min Gentag 3 gange	20-08-2024
2	Løb 3 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 3 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	27-08-2024
3	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 3 gange	03-09-2024
4	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 1 min Gentag 3 gange	10-09-2024
5	Løb 5 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 2 min Gentag 3 gange	17-09-2024
6	Løb 6 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 1 min Gentag 3 gange	24-09-2024
7	Løb 6 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 7 min Gå 2 min Gentag 3 gange	01-10-2024
8	Løb 7 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 7 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 3 gange	08-10-2024
9	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 8 min Gå 2 min Gentag 3 gange	15-10-2024 uge 42
10	Løb 8 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 8 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 8 min Gå 1 min Gentag 3 gange	22-10-2024
11	Løb 8 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 8 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 12 min Gå 2 min Gentag 2 gange	29-10-2024

12	Løb 12 min Gå 2 min Gentag 2 gange	Løb 12 min Gå 2 min Gentag 2 gange	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	05-11-2024
13	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 14 min Gå 2 min Gentag 2 gange	12-11-2024
14	Løb 14 min Gå 2 min Gentag 2 gange	Løb 14 min Gå 2 min Gentag 2 gange	Løb 14 min Gå 1 min Gentag 2 gange	19-11-2024
15	Løb 14 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 14 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	26-11-2024
16	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 30 min	03-12-2024

Den 10. dec. løber vi 30 min / 5 km

VEL MØDT til en masse dejlig løbetræning hele efteråret, hver tirsdag kl. 17

Den **17 dec.** er der fælles juleafslutning med start kl. 18.

Der serveres gløgg og æbleskiver.

Den **21 dec.** Brunch Løb . Start kl. 9. Program følger.

Der serveres kaffe og rundstykker.

De bedste løbehilsner fra Hanne, Anja og Karin